

Ergonomie et Sécurité au Travail - Prévention des Risques liés à l'Usage Intensif des Écrans

Le 20/09/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre les risques associés au travail sur écran
- Maîtriser les principes d'ergonomie pour aménager un poste de travail informatique
- Savoir mettre en place des stratégies efficaces pour prévenir les risques et promouvoir une meilleure ergonomie au sein de l'entreprise.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

JOUR 1 : Comprendre les risques et les bases de l'ergonomie du travail sur écran

Matin : Introduction à l'ergonomie et aux risques liés au travail sur écran

- Comprendre l'importance de l'ergonomie au poste de travail
 - Définition et principes de base de l'ergonomie
 - Statistiques et données sur les troubles musculosquelettiques (TMS) et autres risques
 - Identifier les risques liés à une mauvaise ergonomie
- Troubles visuels
 - TMS
 - Fatigue mentale

Après-midi : Principes d'ergonomie appliqués au poste de travail informatique

- Aménagement ergonomique du poste de travail
 - Positionnement du corps, des mains et des pieds
 - Réglage de la chaise, du bureau et de l'écran
- Outils ergonomiques et leur utilisation
 - Claviers et souris ergonomiques
 - Supports pour documents, repose-pieds, etc.

JOUR 2 : Stratégies pratiques pour améliorer l'ergonomie et réduire les risques

Matin : Techniques pour réduire les risques liés au travail sur écran

- Exercices physiques et étirements adaptés
 - Routine d'exercices pour prévenir les TMS
 - Techniques de relaxation oculaire

**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382



- Gestion du temps et des pauses
 - Importance des pauses régulières
 - Utilisation de logiciels rappelant la nécessité de faire des pauses

Après-midi : Mise en place d'une culture d'entreprise favorisant l'ergonomie

- Sensibilisation et formation du personnel
 - Création de programmes de sensibilisation
 - Formation des employés aux bonnes pratiques
- Suivi et évaluation des améliorations ergonomiques
 - Mise en place d'indicateurs de suivi
 - Évaluation périodique des postes de travail

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Tout public

- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap.
- Locaux adaptés.

DUREE

14 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation
-

Profil du formateur :

**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi

de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Par téléphone au **05 31 60 07 07**

Par email : serviceclient@formasuite.fr

Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE

12 rue Courbet 82000 Montauban

SIRET : 842 016 594 00017

N° de déclaration d'activité :

76820087382

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.



**CONTACTEZ
NOUS**

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382