CODE FORMATION

PRV-01-02

CATÉGORIE

PRÉVENTION

TMS & ergonomie

INFOS CLÉS

Durée
1 jour (7 h)

Public
Salariés sur poste informatisé

Prérequis
Aucun

Effectif
Jusqu'à 15 personnes par jour

Lieu
En entreprise, sur les postes de travail

Délai d'accès
3 à 6 semaines

Tarifs sur demande

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79
contact@vicariance.fr

Attestation
Attestation de fin de formation

↑ Retour au sommaire

Ergonomie au poste de travail bureautique

Sensibilisation et mise en pratique : prendre soin de soi au travail.

À L'ISSUE, LES PARTICIPANTS SAURONT

Régler leur poste de travail sur écran (siège, bureau, écran, clavier, souris, téléphone, documents), repérer les contraintes et adopter des habitudes qui préviennent les TMS.

Les participants repartent avec : un poste repensé, un mémo recto verso et la balle d'automassage Vicariance.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les liens entre travail sur écran, corps et TMS.
- Connaître les risques du travail sur écran et les leviers de prévention.
- Observer sa situation de travail et aménager son poste.
- Devenir acteur de sa santé : positions, étirements, automassage.

CONTENU DE LA FORMATION

- **En amont :** connaissance des métiers, brief avec la direction.
- **Temps collectif (1 h 15) :** TMS, réglages du poste, étirements, automassage. Donner du sens à l'action.
- **Accompagnement individuel (20 à 30 min) :** réglages, solutions concrètes. Prise en compte des éventuelles restrictions d'aptitudes et RQTH.
- **Bilan (2 h) :** synthèse des modifications, identification de besoins spécifiques.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Support projeté en salle, cas pratiques, accompagnement individuel au poste de chaque volontaire.

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis à partir des modifications réalisées au poste, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois).

PRATIQUE

Informations pratiques

Devis, délais, lieux et formats, accessibilité, évaluation.

48 h
ouvrées pour une réponse à votre demande

15 jours
pour recevoir votre devis après l'analyse

3 à 6 sem.
de délai d'accès à la formation

4 à 8
participants par session (8 à 16 pour les PSSM)

DU PREMIER ÉCHANGE À LA FORMATION

01 — 02 — 03 — 04

Analyse de la demande
Chaque devis est réalisé après une analyse préalable de votre besoin.

Devis détaillé
Devis, modalités et contenus de formation transmis au plus tard 15 jours après l'analyse.

Calendrier
Calendrier prévisionnel établi avec le devis, validé à la signature du bon de commande.

Formation
Démarrage dans un délai de 3 à 6 semaines, au lieu et au format convenus.

LIEUX ET FORMATS

Intra ou inter-entreprise, en présentiel ou en distanciel.

Nous essayons au maximum de pratiquer toutes les modalités : se reporter au contenu de chaque fiche de formation.

CONDITIONS

Tarif.....sur devis

Dates.....nous consulter

Délai d'accès.....3 à 6 semaines

Effectif.....4 à 8 participants

8 à 16 pour les Premiers Secours en Santé Mentale

ACCUEIL DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP

Pour les publics présentant une déficience (physique, sensorielle, psychique), un point spécifique est réalisé avec les acteurs concernés (stagiaire, RH, encadrement de proximité, référent handicap) pour vérifier la compatibilité entre la déficience et le déroulé de la formation. Les adaptations sont mises en place avec les ressources internes de l'entreprise ou de Vicariance, ou avec des prestataires extérieurs. Nos lieux de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Nous avons un partenariat avec un prestataire spécialisé (CARPACCESS), quelle que soit la déficience ; sa prise en charge financière reste à la charge du client. Référent Handicap pour Vicariance : Frédéric Darmon (Ergothérapeute D.E.).

ÉVALUATION

Auto-positionnement avant et après formation, quiz, études de cas, mises en situation, grilles d'évaluation des acquis, évaluation à chaud et à froid (à 6 mois). Le bilan, avec résultats quantitatifs et qualitatifs et verbatim des participants, est réalisé par session, par thématique et par animateur. Les données clients sont anonymisées avant toute communication ; les coordonnées d'autres clients peuvent être transmises sur demande, sous réserve de leur accord préalable.

Une question, un devis ?

contact@vicariance.fr · 09.87.71.50.79 · réponse sous 48 heures ouvrées