

# PRÉVENTION TMS

## Les Troubles Musculo-Squelettiques et le travail sur écran

- ✓ **Définir les enjeux** d'une démarche de prévention des TMS
- ✓ **Connaître les principaux facteurs** de risques de TMS et de fatigue visuelle liés au travail sur écran
- ✓ **Connaître et mettre en pratique** les principes d'aménagement d'un poste informatique

### PROGRAMME DE LA FORMATION

- 01. Introduction sur les TMS et les pathologies liées au travail sur écran (AT/MP)** Statistiques
- 02. Notions d'anatomie et biomécanique**
- 03. Les enjeux d'une démarche de prévention des TMS liés au travail sur écran**
- 04. Les risques liés au travail sur écran**  
Posture statique, fatigue visuelle
- 05. Les principales recommandations liées à l'aménagement du poste de travail** Disposition des outils, ambiance...
- 06. Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort**
- 07. Contextualisation à ma propre situation de travail**

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, mises en situation, échanges et analyse de son propre poste de travail

Groupe de 12 personnes maximum

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quiz d'évaluation des acquis



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé



#### Public Concerné

Toute personne amenée à exploiter un poste informatique



#### Durée

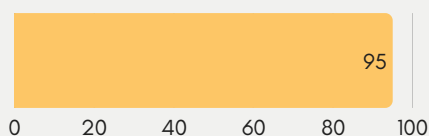
1 demi-journée  
3h30



#### Certification

Attestation

Taux de satisfaction



Taux d'abandon

