

# Formation

## Gestes et postures - Travail sur écran

### Ergonomie et Prévention des TMS



#### Objectifs de la formation

- À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
- Comprendre les risques professionnels liés au travail sur écran
- Identifier les facteurs de risques favorisant les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les atteintes à la santé
- Adopter des postures de travail adaptées
- Régler leur poste de travail de manière ergonomique
- Réaliser un auto-diagnostic de leur poste de travail

#### Public concerné

Tout salarié travaillant sur écran

#### Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire.

#### Durée et modalités

- Durée : 3,5 heures (1/2 journée)
- Modalité : formation en présentiel
- Effectif : jusqu'à 12 participants

#### Contenu de la formation

Comprendre les risques

- Les risques professionnels liés au travail sur écran
- Les TMS et leurs conséquences sur la santé
- Les facteurs de risques : posture statique, répétitivité, environnement de travail

Ergonomie du poste de travail

- Les principes de l'ergonomie
- Réglage du poste de travail : siège, écran, clavier, souris
- Organisation de l'espace de travail

Postures et bonnes pratiques

- Les postures à adopter et à éviter
- Les gestes et mouvements adaptés
- L'importance des pauses et de l'alternance des tâches
- Auto-diagnostic et prévention
- Analyse de son poste de travail
- Identification des axes d'amélioration
- Mise en place d'actions correctives

*AC Formation*

sstacformation@gmail.com - 07.84.64.26.27

Siret : 515 280 337 00038 Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 01 97 35387 97 auprès du préfet de région de Guadeloupe

## **Méthodes pédagogiques**

- Apports théoriques
- Études de cas
- Exercices pratiques
- Mises en situation
- Échanges d'expériences

## **Moyens pédagogiques**

- Supports visuels
- Poste informatique / matériel bureautique
- Exercices pratiques d'aménagement de poste

## **Modalités d'évaluation**

Évaluation des acquis par quiz

Observation lors des mises en situation

## **Validation**

Attestation de réalisation remise à chaque participant ayant suivi la formation

## **Accessibilité**

La formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Merci de nous contacter en amont pour étudier les modalités d'adaptation.

**Tarif** sur devis (selon lieu et effectif)

## **Délai d'accès**

Délai moyen d'accès à la formation : 15 jours après validation du devis ou de la convention.

## **Lieu de la formation**

En intra-entreprise ou dans des locaux adaptés.

## **Contact**

AC FORMATION

Anaïs Cotton

[sstacformation@gmail.com](mailto:sstacformation@gmail.com)

07 84 64 26 27

*Programme mis à jour le : 21 avril 2026*

*AC Formation*

sstacformation@gmail.com - 07.84.64.26.27

Siret : 515 280 337 00038 Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 01 97 35387 97 auprès du préfet de région de Guadeloupe