Le travail sur écrans : prévention des TMS

Dans le cadre de la prévention des risques professionnels et de la promotion de la santé et de la sécurité au travail, la formation « gestes et postures – travail sur écran » s'impose comme une action essentielle.
Le travail prolongé sur écran, associé à des postures statiques, peut entraîner divers troubles tels que des douleurs dorsales, des problèmes circulatoires ou encore des fatigues visuelles. Ces désagréments sont souvent liés à des habitudes inadaptées qu'il convient de corriger.
Cette formation en ergonomie du poste de travail s'adresse principalement aux personnels de bureau. Elle vise à prévenir et à réduire les troubles musculo-squelettiques (TMS) liés à l'activité sur écran, en favorisant l'adoption de pratiques adaptées

Objectifs

- Identifier les facteurs de risque liés au travail prolongé sur écran.
- Comprendre les principes d'ergonomie du poste informatique.
- Analyser l'aménagement et l'organisation de son poste de travail.
- Appliquer des ajustements ergonomiques visant à limiter les contraintes posturales.
- Adopter des comportements favorables à la prévention des TMS et de la fatigue visuelle.

Le + de la formation

Formation privilégiant l'analyse du travail réel et la construction de solutions adaptées, dans une logique de prévention durable, en cohérence avec les référentiels nationaux de bonnes pratiques

Public concerné et pré-requis

- Tout professionnel utilisant un poste informatique dans le cadre de son activité professionnelle.

Programme

- Définition des TMS liés au travail sur écran
- Identification des facteurs de risque
- Principes généraux d'ergonomie appliqués au travail sur écran
- Analyse de l'environnement de travail des participants
- Identification des écarts ergonomiques par rapport aux recommandations

- Réglages ergonomiques concrets du poste de travail
- Principes d'alternance posturale et de pauses actives
- Prévention de la fatigue visuelle : pauses, clignement, regard lointain
- Intégration des bonnes pratiques ergonomiques dans le quotidien professionnel

Votre intervenant

- Consultant en ergonomie, spécialisé en prévention des TMS et manutention en milieu hospitalier

Notre démarche

Nos méthodes s'appuient sur une pédagogie active et participative, pouvant associer, apports théoriques, échanges d'expériences, études de cas et mises en situation professionnelles.

Les méthodes pédagogiques sont adaptées aux objectifs de la formation, afin de favoriser l'acquisition des compétences et la transposition dans les pratiques professionnelles

En savoir plus sur notre approche pédagogique ICI

Livrables

- Un livret pédagogique qui pourra être utilisé après la formation comme un guide/aide-mémoire
- Des ressources documentaires, une bibliographie et/ou une webographie

Evaluation

- Positionnement du niveau de chacun en préambule
- Évaluation de la progression pendant la formation
- Évaluation finale de l'atteinte des objectifs

À noter que la présence à l'ensemble des séances de formation est nécessaire pour l'atteinte des objectifs de la formation. Les stagiaires et l'intervenant seront ainsi tenus de signer une feuille d'émargement pour chaque demi-journée de formation suivie.

Inter

Jours : 1 jour

Tarif : 375€ - Déjeuner offert

Paris

Date(s) :

• 11 et 12 Mars 2027
• 15 et 16 Juin 2027
• 15 et 16 Novembre 2027

Intra

Jours : 1 jour

Tarif : Devis personnalisé sur demande

Dans votre établissement - Partout en France

Demande de contact
Demande de devis

Dernière modification le 2 novembre 2026 à 12h21

FORMAVENIR PERFORMANCES
139 avenue Jean Jaurès - 75019 PARIS
01 53 19 80 30
contact@formavenir-performances.fr