

AMÉNAGEMENT AU POSTE DE TRAVAIL

DURÉE :
1 jour
(7 heures)

■ OBJECTIFS

Valider en 10 points les critères d'un bon poste de travail afin de :
Prévenir les risques liés à la fatigabilité et diminuer les traumatismes au niveau du dos, épaule, bras...
D'apporter un bien-être dans le cadre de la tâche à effectuer
Permettre à chaque participant d'acquérir une dynamique gestuelle en optimisant les outils liés aux techniques : vigilance sur les modes de transport manuels, aux gestes répétitifs et aux postures de travail
Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain (apports théoriques apportés pendant la partie pratique).
Amener les participants à se situer en tant qu'acteur de prévention des risques dans leur établissement
Observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues

- **PRÉREQUIS** : Pas de prérequis nécessaires pour cette formation.
- **PUBLIC** : Tout acteur de la santé/sécurité, des ressources humaines souhaitant adapter les postes et l'organisation de travail à la santé physique et mentale des salariés.

Programme

Situer l'importance des atteintes face à sa situation professionnelle

Sensibiliser les salariés à un bon aménagement d'un poste de travail.

Analyse des postes de travail et des postures et d'économie d'effort propre à l'activité afin d'être dans la recherche d'une démarche ergonomique.

Appréhender les notions de danger, risque, dommage, accidents du travail et maladies.

Conseils pratiques, explications adaptées et aide en direct leur permettant d'être mieux positionnés pendant leurs pratiques professionnelles.

Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique au travers de connaissances.

Remise aux participants d'un livret reprenant les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie afin d'identifier les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé.

Identifier les facteurs de risque.

Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail

Appréhender la notion de situation de travail selon l'environnement :

1- Les zones de circulation : **savoir concevoir organiser et adapter** l'environnement en fonction du public accueilli.

2- Adapter son environnement de travail en tenant compte de certains aspects : **bruit, éclairage**.
Apporter les modifications nécessaires pour le confort de travail

3- Aspect matériel : Concevoir **des installations et choisir des matériels** adaptés table de travail, siège...

4- Poste de travail : savoir évaluer est retranscrire pour chaque participant le positionnement du siège à bonne hauteur (dans l'accomplissement d'un travail assis), **dossieret, repose pieds, position du corps...** pourquoi ?



Faire de l'Emploi notre Label

5- Redimensionnement de la surface de travail sur un plan de travail,
(Définition des 3 zones de travail) moyen matériel visant à figer l'organisation du poste de travail pour chacun.

6- Positionnement du corps (dans l'accomplissement d'un travail debout), **utilisation des tapis anti fatigue...** pourquoi ?

7- Manutention manuelle : recommandations sur les actions pratiques à mener dans les situations de manutentions manuelles aux postes, de positions de travail pénibles,

8- Savoir maintenir **son poste de travail en bon état** au quotidien (confort visuel et ergonomique).

9- Limiter les risques liés à la manutention manuelle occasionnelle en appliquant **les principes de base** de sécurité physique et d'économie d'effort.

Comment soulager les salariés (pénibilité !!) des efforts physiques pénibles ou répétés, par des exercices d'étirements et d'assouplissements

10- Place de l'activité physique dans l'activité de travail en tenant compte des activités, être capable de modifier son schéma corporel (**changer de position**) dès l'apparition de fatigue.

Évaluation et bilan de la formation

Méthode et moyen de retranscription et explication auprès des travailleurs, de l'aménagement d'un poste de travail.

Un rapport sera fait à l'établissement après la formation.



Faire de l'Emploi notre Label

Modalités et délais d'accès :

Intra : Dans vos locaux
Calendrier fixé avec le client

Dossier d'inscription à réaliser auprès de nos services

Coût de la formation

Intra : 900 € Nets / Jour / Groupe (maximum 12 personnes)

Financement

Possibilité de prise en charge sur le Plan de Développement des Compétences de votre entreprise / établissement

Accessibilité

Nos locaux sur nos différents sites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
Si besoin, adaptation du contenu et des moyens en terme d'accessibilité.

- **INTERVENANT** : Formateur - Expert
- **ÉVALUATION** : Une évaluation des acquis sera réalisée par le formateur à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Délivrance d'une attestation de formation

■ MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les apports théoriques et les échanges se succéderont tout au long de la formation avec des contenus théoriques mais aussi des situations vécues par l'intervenant ou les participants. Remise d'un support de cours par personne