

**Public :** Tout public salarié concerné et acteur de prévention

**Durée proposée:** 1 jour (7 heures)

**Tarif :** Sur devis

**Nombre de personnes :** 10 personnes maximum (création d'une dynamique de groupe)

**Prérequis :** Aucun

**Validation :** Attestation de formation

**Outils pédagogiques :** Informations théoriques  
Exercices pratiques (étude de cas)  
Supports multimédias variés  
Matériel de bureau

**Animatrice :** Myriam Vaconsin  
Docteur en sciences de la posture et du mouvement  
Formatrice consultante (MvFormation)

## Objectifs de formation :

---

- Détecter les situations à risques liés au travail sur écran
- Acquérir des connaissances sur les TMS, les risques liés au bruit, à l'éclairage et psychosociaux
- Connaître son corps
- Réduire les contraintes posturales
- Adapter le poste de travail en fonction de sa morphologie Et de la tâche à effectuer

## Contenu de formation :

---

- Introduction :
  - ✓ Qu'est que la prévention
- Module 1 : Risques liés à l'activité physique
  - ✓ Comment adapter son poste de travail
  - ✓ Posture contraignante & Troubles Musculo-Squelettiques
  - ✓ Travail sur écran & activité physique
- Module 2 : Risques psychosociaux
  - ✓ Facteurs de risque
  - ✓ Évaluer et réduire les risques
- Module 3 : Risques liés au bruit
  - ✓ Évaluer et réduire les risques
- Module 4 : Risques lié à l'éclairage
  - ✓ Évaluer et réduire les risques