



## FORMATION A L'ERGONOMIE

### PROGRAMME

**ATTENTION : Ce programme sera adapté précisément et validé lors de la réunion de cadrage en fonction de vos besoins, des activités exercées et des personnels concernés.**

#### Séquence 1 : Notions d'ergonomie

- Définition et champ d'action de l'ergonomie ;
- La conception et l'adaptation des postes de travail ;
- Les conséquences sur la santé des mauvaises postures ;
- Définition des troubles musculo-squelettiques (nombre de personnes touchées, pathologies les plus fréquentes)
- Origines des troubles musculo-squelettiques : postures de travail, répétition des tâches, contenu du travail, environnement physique de travail...

#### Séquence 2 : Analyse d'un poste de travail

Etude d'un poste de travail fonction de votre activité :

- Détermination du risque de troubles musculo-squelettiques ;
- Identification des facteurs de risques ;
- Définition du plan d'action ;
- Observation sur les difficultés rencontrées ;

#### Bilan et synthèse de la formation

### OBJECTIFS

- Comprendre les risques liés à l'ergonomie ;
- Appréhender les enjeux de l'ergonomie aux postes de travail ;
- Appréhender la notion de TMS et les démarches de prévention ;
- Savoir analyser son poste de travail
- Savoir mettre en pratique des actions et gestes simples pour réduire les risques ;
- Pour un manager, connaître son rôle en matière de prévention des risques et sensibiliser son équipe sur les problématiques d'ergonomie.

### PUBLIC

- Cette formation s'adresse aux personnels de votre établissement en fonction des problématiques identifiées.

### DURÉE ET LIEU

- 0.5 jour pour 5 à 10 participants sur votre site, adaptable à vos besoins.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports théoriques : présentation PowerPoint, flyer, vidéo.
- Réalisation, par les stagiaires, de cas pratiques en rapport avec les thématiques théoriques abordées, mises en situation.
- Des documents sur les thématiques de la formation pourront être remis aux stagiaires.
- Une attestation de formation vous sera transmise pour être remise à chaque stagiaire.

#### A PROPOS DU CERFOS