Aménagement et ergonomie d'un poste de travail

La santé, la sécurité et le bien-être au travail sont désormais au centre des réflexions des entreprises françaises. L'ergonomie vise à adapter des conditions de travail optimales, en réduisant au minimum l'exposition aux facteurs de risques ergonomiques. Eliminer toutes contraintes physiques est utopique mais un équilibre entre contraintes et ressources doit être trouvé.

OBJECTIFS

- Réduire les accidents du travail et maladies professionnelles
- Prévenir et contrôler les facteurs de risques ergonomiques
- Retrouver confort et santé au travail

PROGRAMME

Prévenir les risques professionnels
Enjeux, acteurs, obligations
Identifier les coûts directs et indirects liés aux problèmes de santé
Définir les moyens d'action et obligations des employeurs

Notion d'anatomie
Le fonctionnement des muscles (surtout le dos !)
La lombalgie
Rôle du muscle et du tendon

Utiliser l'approche ergonomique pour comprendre l'activité de travail
Ergonomie : définition, historique, utilité, différence entre travail prescrit et travail réel
Maîtriser la notion de charge de travail et d'adaptation du salarié
Port de charge seul et à deux

Prévenir les TMS - Troubles musculo-squelettiques
Identifier les TMS
Les causes des TMS
Ses facteurs de risque

Adapter l'environnement physique de travail
Température, éclairage
Environnement sonore
Les produits toxiques

Redéfinir l'organisation du travail
Un environnement sain
L'intérêt des pauses informelles
Les risques organisationnels

Identification des postes et des situations de travail comportant des risques ergonomiques
Observation du travail réel
Angles de confort

Informer sur le comportement individuel
Hygiène de vie
Lutter contre la sédentarité (importance de l'activité physique)

Recherche de solutions et évaluation de l'efficacité des mesures
Outils de travail adaptés

DUREE

2 jours

PUBLIC

personnes « ressources »
à l'identification et à la correction
des risques ergonomiques

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Animation de groupe ;
Jeux de rôles ;
Ateliers créatifs et
travail en binôme ;
Approche centrée sur les
situations concrètes rencontrées
par les participants ;
Remise d'une synthèse
pédagogique.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement
par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la
formation par questionnaire
amenant à une réflexion
sur un plan d'actions.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation,
CQFD sélectionne
un pédagogue possédant
une expérience significative,
une maîtrise opérationnelle
et un profil particulier :
sophrologue, psychologue,
neuropsychologue, ergonome,
ergothérapeute,
senior manager,
chef de cuisine, gouvernante,
journaliste, animateur,
ex-policier, etc…

TARIFS

En INTRA
2.100 € net à payer
pour un groupe ≤2 stagiaires
puis +50€ par stagiaire
supplémentaire
+ déplacement selon lieu
Dates à convenir en commun

En INTER
Voir notre calendrier
pour les dates et les tarifs
des sessions

Vidéo de présentation

Tél. 09 51 08 96 14 – 06 63 58 49 30 www.cqfd-formation.fr contact@cqfd-formation.fr