

ERGONOMIE POUR POSTE STATION ASSISE

• Objectifs :

- Vivre son dos et sa vue avec le plus grand confort
- Diminuer les technopathies « lombalgies et cervicalgies de la position assise, les tendinites, le canal carpien, les migraines, les conjonctivites et fatigue oculaire »
- Conception et adaptation du poste de travail
- Savoir gérer son stress
- Savoir récupérer physiquement

• Public :

- Toute personne travaillant sur écran, à un bureau et dont la position assise occupe la majeure partie du temps de travail – toute personne passant de longs moments au volant.

• Prérequis :

- aucun

• Moyens pédagogiques et techniques :

- Salle équipée d'un vidéoprojecteur et/ou tableau blanc
- Apport théorique et méthodologique
- échanges d'expérience avec participants
- Documents pédagogiques
- Analyse poste de travail et correction
- Exercices physiques

PROGRAMME

- Effet de la position assise sur la colonne vertébrale
- Besoins éducatifs d'une société télévisuelle et numérique
- Conception et adaptation du poste, méthode de mesure
 - Distance de vision confortable
 - Adaptation de l'oeil
 - Adaptation de la tête et du poste de travail
 - Le dossier du siège
 - L'assise du siège
 - Le réglage de la hauteur du siège
 - Aménagement du plan de travail
 - Aménagement de l'informatique
 - Poste assis/debout
 - L'assise en voiture, en train, comment voyager tout en protégeant son dos

- Notion de confort
- Exercices gymniques de prévention des technopathies
- Exercices curatifs, « auto massage »
- Exercices de délasserement et de sophro-relaxation
- Exercices spécifiques pour les yeux

• **Date :**

- A définir

• **Durée :**

- 1 jour

• **Lieu :**

- Dans une entreprise d'accueil ou MULHOUSE

• **Intervenant :**

- Roland FAIVRE-DUPAIGRE

• **Compétences :**

- Diplôme d'état de kinésithérapeute – Certificat en ostéopathie – DU de physiologie du travail et ergonomie – formation aux stratégies de prévention des troubles musculo-squelettiques....
Formateur depuis 1985 en gestes et postures, étude de poste de travail, conseils en prévention et amélioration des conditions de travail, encadrement de la gestion des troubles musculo-squelettiques...

• **Suivi de la formation et appréciation des résultats :**

- Modalités d'évaluation des connaissances sous forme de QUIZZ en fin de formation
- Feuille d'émargement
- Attestation de présence
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation
- Attestation de fin de formation

Contact : cs@vehiculedefutur.com