

---

## ↘ DUREE

- 2 jours

---

## ↘ PUBLIC

- Toute personne ayant un intérêt à l'amélioration des conditions de travail, agents des méthodes, préventeurs, techniciens, agents de maîtrise

---

## ↘ PRE-REQUIS

- Aucun

---

## ↘ OBJECTIFS

- Connaître l'importance de l'ergonomie au sein de son entreprise
- Etre initié aux techniques d'analyse de l'activité du travail
- Détecter les entraves aux améliorations des conditions de travail
- Etablir un premier diagnostic
- Mettre en œuvre les premiers éléments d'amélioration des conditions de travail
- Acquérir les bases pour aménager les postes de travail
- Etablir un plan de vigilance des conditions de travail

---

## ↘ METHODES PEDAGOGIQUES

- Analyse de la demande et étude de l'existant
- Diagnostic – Proposition - Accompagnement
- Evaluation, restitution
- Outils pédagogiques : audiovisuel - photocopiés - pratique et exercices sur le terrain - mise en situation

---

## ↘ PROGRAMME

- Définition de l'ergonomie
- Principes de base
- Forme d'intervention en ergonomie
- Analyse du travail
  - Tâche, activité
  - Méthode (système homme machine, contraintes, astreintes, analyse de l'activité physique) : normes d'aménagement du poste de travail : opérations répétitives – aspect biomécanique – aspect bioénergétique – aspect psychophysique
  - Mesure du travail physique : forme maximale disponible - force utilisée au poste de travail\_ capacité de travail statique
  - Les gestes : gestes occasionnels - gestes répétitifs - gestes économiques - le mouvement fonctionnel « le novice, la personne entraînée » - apprendre à repérer les gestes néfastes, à les codifier
- Environnement physique du travail
  - Espace, temps, environnement acoustique, lumineux, thermique
- Analyse de l'astreinte physiologique
- Ergonomie et stress (stress et organisation de la production)