



Programme

## S'INITIER A L'ERGONOMIE

*Présentiel*

*3 JOURS (21h en continu)*

### FINALITE

Sensibiliser à l'ergonomie afin de mettre en place une culture de la prévention des risques au sein de l'établissement.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES OPERATIONNELS

Les stagiaires seront capables de :

- Préciser les principes de l'ergonomie
- Utiliser les principes de l'ergonomie dans sa pratique quotidienne
- Appréhender les méthodes pour analyser et améliorer l'ergonomie des postes de travail.

### PUBLIC VISE

Tout public.

### PRE REQUIS

Aucun.

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

**Moyens matériels :**

- Power point
- Films

**Méthodes pédagogiques :**

- Analyse dans les ateliers
- Support pédagogique remis aux participants

### MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

Modalités de suivi : Feuilles d'émargement, certificat de réalisation, attestation fin de formation.

Modalité d'évaluation des stagiaires : Test d'évaluation des connaissances en ergonomie

Modalités d'évaluation du formateur et de la formation : fiches d'évaluation à chaud et fiches d'évaluation à froid 3 à 6 mois après la formation.

## CONTENU

### JOUR 1

#### 1. Définition de l'ergonomie

- L'ergonomie : de quoi parle-t-on ? A quoi ça sert ?
- L'ergonomie : les définitions essentielles en ergonomie

#### 2. Approche ergonomique

- Repérer et agir sur les différentes ambiances physiques de travail
- Prendre en compte les rythmes biologiques des salariés
- Aménager des espaces de travail ergonomiques : les règles de base, le choix du mobilier
- Améliorer les conditions de travail sur écran
- Agir sur la pénibilité physique du travail

#### 3. Analyses de cas

Le formateur présente un certain nombre de cas concrets :

- Définition et évaluation de la charge mentale de travail
- Vieillesse des opérateurs : quels moyens d'actions avec l'ergonomie
- Focus : réduction des TMS (Troubles musculo-squelettiques)

### JOUR 2

#### 4. Approche méthodologique

- Analyse de l'activité de travail
- Intervention de l'ergonome
- La mesure des résultats de l'intervention ergonomique

#### 5. Exemples d'interventions ergonomiques sur 4 postes de travail

- Cas pratiques : analyser 4 postes de travail de secrétaire, cadre supérieur, infirmière et manutentionnaire



Programme

### JOUR 3

#### 6. Analyse des pratiques à un mois d'écart

- Évaluation de situations pratiques expérimentées par les stagiaires
- Préconisation et bonnes pratiques.

### MODALITES

Dates : nous contacter

Durée : 3 jours de formation soit 21h

Lieu : en intra

Nombre de stagiaires : 12 participants maximum

### INTERVENANTE

Psychologue sociale du travail et ergonomiste

### CONTACT

PRO.LEARNING

Nathalie CHAVE - Chargée de mission formation

☎ 05.34.41.38.87      Mail : [formation@pro-learning.fr](mailto:formation@pro-learning.fr)