



Adapter son environnement pour mieux travailler

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	Personnel des services "Prévention, Santé et Sécurité" de l'entreprise
Nb maximum de participants	10 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Stylo + carnet de notes
Délais d'accès	4 à 6 semaines selon le délais d'instruction du dossier par votre financeur		
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	1000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 10 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectif de la formation

Être capable de réaliser une micro étude ergonomique de son poste de travail afin d'améliorer son environnement professionnel direct.

► Finalité recherchée

Diminuer les contraintes physiques pour devenir plus efficient et réduire les risques de survenue des TMS.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table. Permet de recueillir les attentes de chacun et de personnaliser au mieux la formation.
- Apport de quelques données ergonomiques sur les contraintes fréquemment rencontrées (manque d'espace, poste de travail encombré, poste de travail mal réglé, position statique prolongée, ...) et sur les solutions matérielles que l'on peut apporter. Ce travail est effectué par sous-groupe sur des photographies de poste afin de leur faire identifier les différentes problématiques représentées et de les aider à ébaucher un début de solution. Ce procédé les rend directement acteurs et leur permettra de mieux intégrer les données apportées.
- Savoir régler un poste assis, debout, au bureau, en voiture, au travail. Les règles seront énumérées et expliquées à l'ensemble du groupe, en leur laissant la possibilité de prendre des notes. Ils auront besoin de ces données pour l'étude de cas et la mise par écrit facilitera leur mémorisation.
- Étude de cas concrets sur vidéo individuellement qui permettra aux stagiaires d'entraîner leur esprit critique et la résolution de problème. Cela les amènera également à la notion de compromis lors des synthèses collectives. Le groupe devra hiérarchiser les contraintes observées afin de justifier un plan d'action.
- Visite de plusieurs postes de travail des personnes en stage afin de mettre en application ce qui a été vu plus tôt. Nous partons de leur quotidien professionnel pour établir collectivement un plan d'action pertinent.



- Retour en salle pour réaliser un débriefing de la journée qui permet de recueillir les impressions des stagiaires sur la journée, de distribuer les documents pédagogiques, de répondre aux éventuelles questions. Présence d'un cadre dirigeant possible.

► Documents fournis durant la formation

- Résumé sur le réglage d'un poste assis et debout statique.
- Un rapport ergonomique sur les postes visités avec détail des contraintes observées et propositions de solutions. Ce rapport sera envoyé dans les deux semaines suivant la formation à l'administration de l'entreprise.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Pour plus d'efficacité, cette formation sera proposée à des volontaires ayant envie de s'impliquer en prévention des TMS dans l'entreprise. Il serait intéressant de proposer en priorité cette formation aux personnes du CSSCT, au personnel syndical, aux responsables Santé-Sécurité, aux chefs d'équipes, ainsi qu'au développeur de postes ou à l'infirmière.

Cela dit, il n'y a besoin d'aucun prérequis. Les groupes peuvent être hétérogènes en mixant différents postes. D'ailleurs cela est très enrichissant et permet aux stagiaires de se rendre compte que chaque poste a ses contraintes.