

## Formation ergonomie de bureau

### Objectif de la formation :

Les apprenants seront capables :

- D'analyser un poste de travail administratif,
- De proposer des améliorations en ergonomie de bureau.

**Prérequis :** Savoir communiquer en français (lu, écrit, parler)

**Public concerné :** Tout public

**Durée de la formation :** 7 heures

**Qualité des formateurs :** formateur certifié PRAP à jours de ses obligations de maintien et actualisation des compétences et reconnu par le réseau prévention de la Carsat/INRS.

**Méthode pédagogique :** Présentiel-active (Exercice d'application avec mise en situation)

**Moyens pédagogiques :** vidéoprojecteurs, outils pédagogiques

### Modalités d'évaluation :

Evaluation formative tout au long de la formation et sur les recommandations de l'INRS

### Programme de la formation.

#### Théorique :

- L'anatomie et la physiologie humaine : comprendre la mécanique humaine
- La colonne vertébrale et son fonctionnement
- Les articulations
- L'activité musculaire,
- Les recommandations INRS sur l'aménagement des postes de travail

#### Pratique :

- L'analyse d'un ou de plusieurs postes administratifs
- Proposition d'amélioration (actions immédiates et actions planifiées)
- Evaluation formative sur les propositions d'amélioration tenant comptes des recommandations de l'INRS.

#### Livrable :

- Support de cours identique au diaporama du formateur
- Délivrance attestation de compétence
- Certificat de réalisation

**Accessibilité au public en situation de handicap :**

Nous louons des salles adaptées à cette formation.

Ces salles permettent l'accès aux personnes en situation de handicap

**Modalités et Délais d'accès à la formation :**

- Par téléphone au 09 53 04 83 37
- Par mail : [contact@securiplus.info](mailto:contact@securiplus.info)
- Sur notre site internet : [www.securiplus.info](http://www.securiplus.info)
- Délai à respecter : 15 jours

**Tarifs :**

Forfait groupe avec un maximum de 10 participants au prix de : 700.00 € net de taxes (non soumis à TVA).

Coût unitaire : 170.00 € net de taxes