

Travail sur écran & Télétravail

Prévenir les TMS, la fatigue visuelle et les risques du télétravail — ergonomie du poste, organisation du travail et droit à la déconnexion

RISQ OF — contact@risq-of.fr | risq-of.fr | Référentiel National Qualité — démarche Qualiopi en cours

7 heures	1 jour	Présentiel	4 à 12 pers.	Attestation	Sur devis
DURÉE	FORMAT	MODALITÉ	GRUPE	SANCTION	TARIF

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 1 Connaître le cadre réglementaire du travail sur écran et du télétravail
- 2 Identifier les risques spécifiques — TMS, fatigue visuelle, RPS
- 3 Aménager son poste de travail selon les principes ergonomiques INRS
- 4 Adopter une organisation du travail préservant sa santé (pauses, étirements)
- 5 Appliquer les bonnes pratiques en télétravail — aménagement, déconnexion

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public visé

- › Tout salarié travaillant sur écran
- › Télétravailleurs et travailleurs hybrides
- › Managers encadrant des équipes en télétravail
- › Responsables RH et préventeurs
- › Membres du CSE / CSSCT

Prérequis obligatoire

- › Aucun prérequis pédagogique
- › Aucun prérequis médical
- › Adaptation handicap : contact@risq-of.fr

PROGRAMME DÉTAILLÉ — 4 MODULES

1 Cadre réglementaire et enjeux santé

1h30 Théorie

- › Art. R4542-1 à R4542-17 Code du travail — travail sur écran
- › Directive européenne 90/270/CEE du 29 mai 1990
- › Télétravail — Art. L1222-9 à L1222-11 et ANI du 26 novembre 2020
- › Obligation de sécurité employeur — Art. L4121-1 à L4121-5
- › Droit à la déconnexion — Art. L2242-17 Code du travail (loi El Khomri)

2 Ergonomie du poste de travail sur écran

1h Théorie • 1h Pratique

- › Réglage de l'écran — distance, hauteur, inclinaison, contraste
- › Réglage du siège — hauteur, dossier, accoudoirs, appui lombaire
- › Clavier et souris — position, support de poignets
- › Éclairage et luminosité — prévention des reflets et de la fatigue visuelle
- › Diagnostic ergonomique de son propre poste — ateliers pratiques

- › Troubles musculo-squelettiques (TMS) liés au travail sur écran
- › Fatigue visuelle, syndrome de l'œil sec, céphalées — causes et prévention
- › Lombalgies et tensions cervicales — facteurs de risques
- › Règle des 20-20-20 et micro-pauses visuelles
- › Étirements et exercices à pratiquer au bureau

4 Spécificités du télétravail et évaluation

- › Aménagement du poste de télétravail à domicile
- › RPS en télétravail — isolement, charge mentale, frontières vie pro/perso
- › Droit à la déconnexion — bonnes pratiques individuelles et collectives
- › Communication à distance et lien avec le collectif
- › Évaluation des acquis et plan d'action individuel

ÉVALUATION

- › Avant — Quiz de positionnement
- › Pendant — Diagnostic de son poste
- › Après — Évaluation formative continue

SANCTION

- › Attestation individuelle de formation
- › Éligible Passeport de Prévention
- › Feuilles d'émargement

MÉTHODES

- › Apports théoriques interactifs
- › Diagnostic ergonomique pratique
- › Ateliers étirements et posture
- › Groupes de 4 à 12 personnes

DÉLAI & LIEU

- › 2 à 4 semaines après convention signée
- › Intra-entreprise — dans vos locaux
- › Frais de déplacement au départ de Chelles (77500)

FINANCEMENT

- › Plan de développement des compétences
- › OPCO selon branche professionnelle
- › FIPU — Fonds Investissement Prévention Usure
- › Fonds propres entreprise

ACCESSIBILITÉ

- › Aucun prérequis physique particulier. Référente handicap : Samira Adada — contact@risq-of.fr

Prévenir les TMS liés au travail sur écran ?

Les TMS et la fatigue visuelle concernent 1 salarié sur 2 sur écran — devis gratuit sous 24h.

Réserver mon audit gratuit — 30 min

risq-of.fr | contact@risq-of.fr