



Travail sur écran

Etes-vous sûr d'être bien installé ?



Objectifs

- ✗ Comprendre les risques liés au travail sur écran.
- ✗ Optimiser sa posture de travail.
- ✗ Découvrir et pratiquer des exercices afin d'évacuer les tensions accumulées.

Gratuit pour les assistants
de prévention
36€ / agent
(collectivités affiliées)
42€ / agent
(collectivités non affiliées)



Programme

- ✗ Comprendre les enjeux liés aux TMS pour les métiers de bureau.
- ✗ Aménager son poste de travail.
- ✗ Optimiser sa posture.
- ✗ Adopter les bons gestes et postures pour prévenir les TMS et savoir soulager les tensions musculaires.



Les +

- Session basée sur des échanges et animations ludiques.
- Mise en situation à travers de cas concrets (réglage d'un poste avec les participants).
- Présentation de matériel ergonomique.
- Mise à disposition de plaquettes d'informations.



Public

Tous publics travaillant sur écran



Durée

3 heures



Intervenants

Technicien diplômé dans le domaine de la santé et de la sécurité au travail



Tél : 03 84 57 65 65

Mail : preventionsensi@cdg90.fr



Possibilité d'effectuer cet atelier au sein :

- de votre collectivité
- du centre de gestion, regroupant divers agents de différents établissements.