



## ADOPTER LES BONNES POSITIONS A VOTRE POSTE DE TRAVAIL (Ergonomie)

### OBJECTIF :

Construire ensemble des solutions organisationnelles, techniques et posturales après identification, en amont, des problèmes liés spécifiquement au poste de travail ou au métier.

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Analyser une situation de travail dans sa globalité
- Connaître certaines bases d'ergonomie comme l'amplitude articulaire et les postures contraignantes
- Adapter son mode opératoire suite à une analyse préalable et la construction de solutions spécifiques au poste de travail

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que l'ergonomie

#### 2°) Ergonomie :

- Les repères en ergonomie
- Les TMS

#### 3°) L'analyse d'une situation de travail

- Savoir décrire et analyser

#### 4°) Des interventions directes aux postes

- Observation du poste (contraintes organisationnelles, gestuelles et posturales,)
- Les freins et les leviers possibles

#### 5°) La recherche de solutions

- Mesures organisationnelles
- Mesures techniques
- Mesures humaines

#### 6°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 7°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 8°) Echanges libres

**DUREE :** 1 jour (7 heures) **PREREQUIS :** Avoir suivi :

« le dos : le protéger en situation de travail »

**Tarifs :** 995 € nets de taxes hors frais déplacement  
**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

### EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

