



## FORMATION

### Aménagement ergonomique d'un poste de travail

#### Clientèle visée

Cette formation s'adresse à toutes les personnes impliquées dans la supervision ou la réalisation de travail sur écran d'ordinateur. Il peut s'agir de membres de la direction, de superviseurs, d'employés et de membres du comité de santé et de sécurité.

#### Méthode pédagogique

- Un exposé magistral assisté de diapositives;
- Un forum de discussion autour d'un thème;
- Des exercices pratiques sur poste de travail.

#### Durée

- Une session théorique en classe de 3 heures ;
- Une session d'exercices pratiques sur postes de travail d'une heure.

#### Nombre de participants

Un maximum de 12 participants.

#### Évaluation des apprentissages

Chaque participant doit réussir un questionnaire d'évaluation à la fin du cours.

#### Objectifs

- Se familiariser avec certains principes ergonomiques;
- Aménager adéquatement son poste de travail à l'ordinateur;
- Éliminer à la source, si possible, les causes des troubles musculosquelettiques.

#### Contenu de la formation

- Une introduction;
- Les principes de biomécanique;
- La réglementation;
- L'identification des risques;
- Les mesures de prévention.