



**PECT**

PRÉVENTION ÉRGONOMIE  
COACHING THÉRAPIE

## **PECT ERGO-COACHING**

Intervention individuelle sur mesure  
pour les travailleurs utilisant  
un poste informatique

**Découvrez nos solutions pour vous faciliter la prévention des risques professionnels**



[www.pect-formation.com](http://www.pect-formation.com)



0769504035



[steve@pect-formation.com](mailto:steve@pect-formation.com)



9 rue Marcel Peretto, 38100 Grenoble

Travailler dans la durée sur un poste informatique peut avoir des conséquences négatives sur votre santé. A l'heure de la numérisation massive il est essentiel d'adapter spécifiquement votre espace de travail, suivant vos caractéristiques personnelles, afin de réduire les risques professionnels.



## Objectifs de l'intervention

Analyser et adapter votre situation de travail afin de prévenir les risques liés à la charge physique et psychosociaux



## Durée

1 journée  
*répartie en plusieurs sessions*



## Effectif

1 personne



## Méthode d'animation

Sur votre lieu de travail ou en distanciel



## Documentation

Remise d'un rapport d'analyse avec recommandations spécifiques

# DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION

## Préparation de l'audit initial

**Recueils d'informations** sur votre situation de travail par questionnaire et photos

## Audit initial

1h30

- **Observation** de votre environnement et poste de travail
- **Étude** de votre organisation
- **Analyse** de vos postures & de vos éventuels symptômes



## Rapport d'analyse

- **Synthèse** des éléments à améliorer dans votre situation de travail
- **Recommandations** concernant l'acquisition de matériel ergonomique spécifique
- **Propositions** concernant l'organisation du travail
- **Programme** de mouvements préventifs spécifiques au travail sur poste informatique
- **Conseils de santé** concernant l'activité physique et de gestion du stress
- **Stratégie de gestion** des symptômes : management de la douleur, conseils d'hygiène de vie, programme d'exercices ou réorientation vers un professionnel de santé spécialisé

## Audit final

1h00

- **Adaptation du matériel acheté** : réglage ergonomique du poste (bureau, fauteuil, écran, et périphériques)
- **Mise en place concrète** des recommandations d'organisation