



PECT ERGO-COACHING

Intervention auprès d'un groupe
de collaborateurs travaillant
sur des postes informatiques

Découvrez nos solutions pour vous faciliter la prévention des risques professionnels



www.pect-formation.com



0769504035



steve@pect-formation.com



9 rue Marcel Peretto, 38100 Grenoble

Le travail dans la durée sur poste informatique peut avoir des conséquences négatives sur la santé comme les troubles musculosquelettiques, le stress ou la fatigue visuelle. Avec l'augmentation du temps d'utilisation de ce type de poste, il est indispensable d'adapter spécifiquement son espace de travail afin de réduire les risques professionnels.



Objectifs de l'intervention

Conseiller les collaborateurs sur l'adaptation de leur poste de travail informatique et leur apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques liés à ce type d'activité professionnelle



Durée

1 journée
soit 7h d'intervention



Effectif

Entre 2 et 5 collaborateurs



Méthode d'animation

Sur votre lieu de travail



Documentation

Remise d'une synthèse de recommandations concernant la prévention des risques liés au travail sur poste informatique

DÉROULEMENT DE L'INTERVENTION

Préparation des audits individuels

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

Audits individuels 30 min/collaborateur

- **Observation globale** de l'environnement, du poste de travail, de l'organisation et des postures
- **Propositions d'adaptation** du poste de travail d'après les recommandations d'ergonomie
- **Conseils personnalisés** avec programme de mouvements préventifs

Présentation collective 1h30

Les notions fondamentales de prévention concernant l'utilisation d'un poste informatique

- **Maîtriser les risques spécifiques** : la réglementation, les TMS & RPS
- **Optimiser son organisation** pour améliorer son efficacité : communication d'équipe, gestion de projet, se fixer des objectifs et savoir gérer l'urgence
- **Se ressourcer et soigner son hygiène de vie** : outils de gestion du stress, dose d'activité physique régulière

Entretien avec le manager 1h00

Discussion concernant l'acquisition de matériel ergonomique et l'organisation collective en place

