

L'ergonomie pour les non spécialistes



QST-3 2 Jours (14 Heures)

Description

L'ergonomie est une approche qui permet de développer des conditions de travail propices au bien-être et à la qualité de vie au travail des salariés. Cette formation permet de découvrir les fondamentaux de l'ergonomie pour améliorer la productivité et le bien être sur l'ensemble des postes de travail.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

RRH, Cadre RH, Médecin du travail, Resp. santé sécurité, Membre CSSCT/CSE, Resp. de l'ergonomie.

Prérequis

Aucun.

Les objectifs de la formation

- S'approprier les notions de base de l'ergonomie.
- Identifier l'apport de l'ergonomie au travail.
- Intégrer les notions de rythme et de charge mentale.
- Améliorer l'aménagement des espaces de travail.

Programme de la formation

Maîtriser les notions de base de l'ergonomie

- Améliorer le poste de travail : pourquoi, comment ? intérêt de l'ergonomie pour l'efficacité et la productivité au travail ; les obligations légales ; impliquer les acteurs compétents dans l'analyse et la conception des postes de travail.
- Les connaissances fondamentales en ergonomie : postures, fréquences, efforts, risques de Troubles Musculo Squelettique.

Travailler sur l'aménagement des espaces de travail

- Les positions assises ou debout prolongées.
- Les postes informatiques : posture assise, écran d'ordinateur, clavier.
- L'aménagement des bureaux et des salles de réunion.
- Orientation par rapport aux points d'éclairage : cas des bureaux en open space.

Pratiquer l'analyse ergonomique d'un poste de travail

- Le cas particulier des postes de travail assis.
- La spécificité liée aux postes de travail debout.
- Analyser une situation, un poste de travail et proposer des améliorations.
- Être attentif à l'aménagement matériel : mobilier, accessoires de travail.

Passer de l'ergonomie au développement du bien-être au travail

- Mesurer et agir sur la charge mentale.
- Anticiper les facteurs de charge mentale : outil de mesure.
- Intégrer l'impact des rythmes de travail.
- Réaliser un diagnostic ergonomique.
- Impliquer tous les acteurs : DRH, CHSCT/CSSCT médecins du travail.