



Mise à jour : 14/04/2026

## Gestes et postures : travail sur écran

Cette formation est destinée à toute personne travaillant sur support audiovisuel.

**Durée :** 3 heures

**Organisation :** en présentiel

**Prérequis :** aucun

**Méthode pédagogique :** active et différenciée

**Validation des acquis :** évaluation continue

**Maximum de participants :** 10

**Tarif intra :** 450 € HT / groupe

### Prochaine session

Nous contacter

Lieu : Toulouse et sa périphérie

*Session sur-mesure possible*

### Objectifs

- Définir les risques et les effets sur la santé liés au travail sur écran
- Savoir organiser un poste de travail sur écran

[www.lesclesdelagestion.fr](http://www.lesclesdelagestion.fr)

### Programme détaillé

#### 1/ Partie théorique : 2 h

- Santé et travail sur écran
  - Définition,
  - Effets sur la santé,
  - Décret du 14 mai 1991.
- Activité et organisation du travail
  - Analyse des tâches
  - Matériel utilisé.
- Ergonomie du poste
  - Réglage des plans de travail.
  - Réglage et qualité du siège.
  - Repose pieds.
  - Support document.
  - Disposition du matériel.
  - Réglage de l'écran (contraste, luminosité).
- Environnement du poste
  - Ambiance lumineuse.
  - Ambiance sonore.
  - Ambiance thermique.
- Les règles d'implantation
- Le suivi médical
- Etude de cas

#### 2/ Partie pratique : 1 h

Analyse des postes et mises en situations des stagiaires

#### 3/ Validation

Attestation de formation

### Renseignements et inscription

Nicolas Weckerlin  
07 68 40 08 95  
[nweckerlin@lesclesdelagestion.fr](mailto:nweckerlin@lesclesdelagestion.fr)

 les clés de la gestion  
FORMATIONS