



Mise à jour : 04/02/2026

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

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

 les clés de la gestion
FORMATIONS