



Programme Formation

ERGONOMIE - Travail derrière les écrans

Objectifs principaux	Adopter tout de suite des pratiques ergonomiques et organisationnelles qui sécurisent le travail quotidien devant un écran.
Objectifs pédagogiques	Comprendre les risques physiques, visuels et organisationnels liés au poste écran. Ajuster son environnement (écran, siège, lumière, outils) selon les principes d'ergonomie. Intégrer des micro-pauses actives et des exercices compensatoires. Utiliser des réglages et applications préservant la vue et le système musculosquelettique.
Public	Tout public travaillant derrière un écran
Durée de la formation	4 heures
Séquence synchrone ou asynchrone	Asynchrone
Prérequis	Aucun
Moyens Pédagogiques	Exposés interactifs étayés par vidéos courtes et quiz en temps réel. Atelier pratique : réglage immédiat du poste de chaque participant, guidé par une checklist ergonomique. Pause active démonstrative : exercices d'étirement et d'hydratation en groupe. Co-construction d'un plan de pauses personnalisées sur tableau mural collaboratif. Serious game « bureau idéal » pour ancrer les bonnes pratiques.
Critères de réussite et certification	Participation active à l'atelier ergonomie (checklist complétée et validée). Élaboration d'un plan de pauses conforme aux recommandations (20-20-20 et 5 min/h). Réalisation correcte des étirements essentiels pendant la pause active. Score ≥ 80 % au QCM final de 10 questions.
Nbre de participants	à partir de 4 max 12
Lieu	Présentiel ou en intra-établissement
Modalités et délais d'accès	L'inscription s'effectue en ligne ou par courriel auprès de notre service formation. Après validation administrative et financière du dossier, l'accès à la formation est garanti sous 3 jours ouvrés (ou à la date de la prochaine session planifiée)
Financements	Cette formation n'est pas éligible au CPF . Elle peut cependant être prise en charge, totalement ou partiellement, le FIPU , par votre OPCO, France Travail, l'Agefiph ou tout autre financeur compétent, sous réserve d'éligibilité et d'acceptation du dossier
Accessibilité aux Personnes En Situation De Handicap	Notre organisme étudie toute demande d'aménagement (rythme, supports, locaux, aide technique ou humaine) afin de garantir l'égalité d'accès à la formation. → Contact référent handicap : <i>Séverine molinero</i> . tél. : 0787559275 contact@mentoriel.fr
Contacts	Responsable pédagogique contact@mentoriel.com délai de réponses sous 72 heures ouvrées
Tarif INTER	190 € /personne
Tarif INTRA	A partir de 1300€ par groupe minimum 4 participants Le tarif est établi sur devis personnalisé (durée, lieu, nombre de participants). Contact devis : contact@mentoriel.com

Compétences clés abordées :

Prévention des TMS (troubles musculosquelettiques).
Préservation de la santé visuelle.
Organisation temporelle et gestion des pauses.
Usage d'outils d'auto-évaluation ergonomique.





Objectifs spécifiques

À l'issue de la formation, chaque participant saura repérer et ajuster les contraintes de son poste écran, paramétrer l'affichage, organiser des pauses actives régulières et réaliser les étirements essentiels pour préserver sa vue et prévenir les troubles musculosquelettiques.

Déroulé pédagogique

4 heures

- **0 h 00 → 0 h 15 – Briser la glace et sonder les attentes :**
La formatrice accueille le groupe, présente les objectifs de la matinée et lance un quiz interactif pour mesurer d'emblée les habitudes et les représentations de chacun face au travail sur écran.
- **0 h 15 → 1 h 00 – Comprendre les risques liés au poste écran :**
À partir de courtes vidéos et d'échanges guidés, les participants découvrent les impacts musculosquelettiques, visuels et organisationnels d'une posture prolongée devant l'ordinateur, puis identifient les signaux d'alerte à surveiller au quotidien.
- **1 h 00 → 1 h 45 – Ajuster son espace de travail :**
Chacun passe à la pratique : avec l'aide d'une checklist ergonomique, il règle la hauteur et l'inclinaison de l'écran, la position du siège, du clavier et de la souris, tout en testant différentes options d'éclairage pour réduire l'éblouissement.
- **1 h 45 → 2 h 00 – Expérimenter la pause active :**
Le groupe réalise en musique une série d'étirements simples ciblant le dos, la nuque et les poignets, et échange sur les sensations ressenties afin d'ancrer l'intérêt des micro-pauses physiques et de l'hydratation régulière.
- **2 h 00 → 2 h 40 – Organiser son temps de travail et ses pauses :**
Les participants coconstruisent un plan personnel de pauses en appliquant la règle « 20 s toutes les 20 min » et « 5 min toutes les heures », puis intègrent ce rythme dans leur agenda numérique ou papier pour le rendre opérationnel dès le lendemain.
- **2 h 40 → 3 h 20 – Préserver sa vue et paramétrer ses écrans**
Une démonstration pas-à-pas montre comment ajuster luminosité, contraste et filtres de lumière bleue, installer des extensions de rappel de pause visuelle et positionner correctement documents et sources de lumière pour limiter la fatigue oculaire.
- **3 h 20 → 3 h 50 – Simuler le “bureau idéal”**
Un Serious game en équipe met les stagiaires au défi d'aménager virtuellement un poste de travail optimal ; chaque choix est débattu puis validé collectivement à l'aide des critères ergonomiques étudiés plus tôt.
- **3 h 50 → 4 h 00 – Bilan, engagement et évaluation finale**
La session se clôture par une synthèse participative ; chacun s'engage sur deux améliorations immédiates, remplit un QCM de validation et complète le questionnaire de satisfaction.

