



# TRAVAIL SUR ÉCRAN

Plus jamais mal au bureau !

Atelier également proposé aux salariés en télétravail.



## OBJECTIFS

- Prendre conscience des répercussions du travail sur écran sur votre santé.
- Savoir mettre en application les conseils apportés en matière de prévention.
- Découvrir et pratiquer des exercices afin d'évacuer les tensions accumulées.



## PROGRAMME

- Réglementation applicable au travail sur écran.
- Présentation des risques liés au travail sur écran : fatigue visuelle, troubles musculosquelettiques, stress.
- Conseils en prévention relatifs à l'aménagement d'un poste de travail et à l'adoption d'une posture de travail ergonomique.
- Mise en pratique d'exercices d'échauffement et d'étirement.

## LES +

- Démarche participative favorisant les échanges.
- Apprentissage à travers de cas concrets (réglage des postes avec les participants).
- Conseils simples et pratiques applicables au quotidien.
- Présentation de matériel ergonomiques.



## PUBLIC

Salariés travaillant sur écran issus de tous secteurs d'activité.



## DURÉE

Session de 3h.

Atelier de prévention organisé dans nos locaux ou dans votre entreprise (10 salariés par session).



## INTERVENANTS

Conseillers en prévention des risques professionnels, spécialistes en ergonomie, infirmiers en santé au travail.

## Êtes-vous concerné ?

Vos salariés utilisent un outil informatique de façon prolongée et expriment des maux divers tels que des céphalées, douleurs au niveau du dos, des poignets, des cervicales etc.)



Dates et inscriptions sur notre site internet : [www.santetravail-on.fr](http://www.santetravail-on.fr)

Pour tout renseignement, contacter Mme Koellsch par email ou par téléphone :

[m.koellsch@santetravail-on.fr](mailto:m.koellsch@santetravail-on.fr)  
02 33 76 63 49



Répond aux exigences réglementaires  
Code du travail, articles R.4542-1 à 19