



SENSIBILISATION AUX TMS BUREAUTIQUE ET TÉLÉTRAVAIL

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX
ACTIVITÉS PHYSIQUES



Durée :

1h30 - 3h



Prérequis :

Toute personne qui travaille dans un milieu bureautique ou en télétravail



Lieu :

E-learning



AVANT-PROPOS :

Les TMS (troubles Musculo squelettiques) font partie des premières maladies professionnelles en France (79% en 2017). Devant ce constat des formations comme "Acteur de la prévention des risques physiques liés aux activités professionnelles (PRAP IBC)" ou des formations adaptées comme des sessions de sensibilisations aux TMS, ou coaching aux TMS vont dans le sens de la prévention. Ces formations s'appuient sur **le document de référence de l'INRS du dispositif PRAP version 8 -04/2019** afin de donner la structure pédagogique et administrative du programme.

Ce manuel de formation a pour objet de répondre aux critères d'habilitation de l'INRS, mais également fournir aux stagiaires des éléments de preuve de qualité de la formation proposée.

E-LEARNING

SENSIBILISATION AUX TMS EN BUREAUTIQUE ET TÉLÉTRAVAIL



Public cible :

Employé qui travaille dans un milieu bureautique avec travail sur écran



Formateur :

1 Formateur National de PRAP habilité selon le référentiel INRS



Objectif pédagogique :

Les stagiaires devront être capable d'exercer leur métier en toute sécurité, en contribuant à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique en milieu bureautique et du télétravail auxquels il est exposé, en proposant des améliorations techniques, organisationnelles et humaines, et en maîtrisant les risques sur lesquels il y a la possibilité d'agir.



Equipements informatiques :

Ordinateur, connexion Internet, Accès à la plateforme e-prevention



Evaluation :

Evaluation en continu. La modalité d'évaluation se fait selon le référentiel INRS et un certificat est délivré par le réseau prévention.



Certification :

Attestation Sensibilisation TMS en milieu bureautique et télétravail



Suivi et évaluation :

Validation de l'exercice télétravail, Evaluation finale en elearning.

PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

DOMAINE DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES
DC1 Comprendre l'intérêt de la prévention	1.1. Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention en milieu bureautique et au télétravail
DC2 Identifier les dangers et les risques liés à l'activité de bureautique et télétravail	2.1. Savoir repérer les dangers en milieu bureautique et au télétravail 2.2. Comprendre les risques pour le corps humain des dangers ou des situations dangereuses
DC3 Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort	3.1 Analyser son poste de travail 3.2 Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail et adapté en milieu bureautique et télétravail

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

OBJECTIF	SITUATION DU FORMATEUR	SITUATION DE L'APPRENANT	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	EPREUVE CERTIFICATIVE	TEMPS	TEMPS CUMULÉ
Comprendre l'intérêt de la prévention	A partir de 2 vidéos présenter l'intérêt d'une démarche de prévention des risques TMS en bureautique et au télétravail	Comprendre l'intérêt de la prévention et les enjeux pour l'entreprise	Exposé directif	Exercice analyse de son propre poste de travail	21 min	21 min
Identifier les dangers et les risques liés à l'activité de bureautique et télétravail	A partir d'une vidéo présenter : Les dangers et les risques spécifiques au télétravail - Comprendre les risques pour le corps humain	Appréhender Les dangers et les risques spécifiques au télétravail - Comprendre les risques pour le corps humain	Exposé directif	Exercice analyse de son propre poste de travail	21 min	42 min
Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort	A partir d'une vidéo et d'une étude de cas, montrer comment analyser son poste de travail en prenant en compte tous les aspects de son environnement	Comprendre les éléments humains organisationnels et techniques à prendre en compte lors de l'analyse de son poste de travail	Exposé directif Etude de cas	Exercice analyse de son propre poste de travail	28min	1h 10 min
Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort	A partir de la plateforme e-learning et du module » E-LEARNING – GESTES ET POSTURES – TRAVAIL SUR ORDINATEUR ET SMARTPHONE transmettre les bases théoriques d'économie d'efforts	Connaître les principes théoriques d'économie d'effort de travail sur ordinateur	Atelier e-learning	Quizz d'évaluation	40 min	1h 50 min