Qualité, santé, sécurité et environnement

Ergonomie des postes de travail

2 jours (14h00) | ★★★★½ 4,6/5 | DT-ERGO | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Document mis à jour le 19/04/2024

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les principes clés de l'ergonomie des postes de travail
- Analyser et évaluer la posture au travail pour prévenir les risques pour la santé
- Concevoir et dimensionner efficacement un poste de travail en fonction des besoins ergonomiques
- Evaluer et atténuer les nuisances au sein du poste de travail
- Optimiser l'éclairage, une ventilation, une climatisation et un chauffage adéquats pour favoriser le confort et la productivité
- Contrôler et sécuriser les installations et prévenir les risques associés au matériel et aux outils utilisés
- Mettre en oeuvre une organisation de travail et des modes opératoires efficaces pour optimiser la productivité tout en privilégiant votre état de santé
- Appliquer les bonnes pratiques de manutention et de levage pour réduire les risques de blessures
- Informer et sensibiliser à l'importance de l'état de santé, de la condition physique et des habitudes personnelles pour la sécurité au travail.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

** nous consulter pour la faisabilité en distanciel*

*** ratio variable selon le cours suivi*

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne concernée par l'aménagement des postes de travail, qu'elle soit préventive ou conceptrice.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Identifier l'ergonomie d'un poste de travail et son process (gamme opératoire)

- La posture au travail, alternance
- Le dimensionnement du poste de travail
- Le bruit
- L'éclairage
- La ventilation, la climatisation, le chauffage
- L'électricité
- La signalisation, la signalétique, les couleurs
- La manutention et le levage
- L'état de santé
- La condition physique
- Les dépendances occasionnelles
- Les habitudes
- L'approvisionnement au poste
- Le mobilier
- Le matériel et les outils utilisés
- Le jalonnement de tâches avec d'autres postes de travail
- L'enchaînement opératoire
- Accès et circulation au poste et dans l'îlot
- Contraintes de temps / la productivité

- Nuisances chimiques
- Cadence et répétitivité des gestes
- Les interfaces homme / machine
- La pénibilité au travail
- Les facteurs de risques au travail
- La direction des regards
- Les informations de production d'entrée / de sortie

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Analyse de scénarii, étude de cas pratiques*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Echanges avec les participants*
- *Jeux de rôle*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.