

Qualité, santé, sécurité et environnement

Ergonomie pour non ergonome

2 jours (14 heures) | ★★★★★ 4,6/5 | DT-NERGO | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management › Droit du travail et relations sociales › Qualité, santé, sécurité et environnement



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Mieux comprendre les principes de l'ergonomie et les utiliser dans votre pratique quotidienne
- Appréhender les méthodes pour analyser et améliorer l'ergonomie des postes de travail.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne souhaitant acquérir les bases de l'ergonomie.

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 émarginée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les 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.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

L'ergonomie : qu'est-ce que c'est ?

- Historique : quelles sont les théories fondatrices de la discipline ?
- Définir l'ergonomie
 - Ergonomie cognitive
 - Ergonomie physique
 - Ergonomie organisationnelle
- Connaître les différents courants
- Prendre conscience de l'importance de l'ergonomie dans la prévention, la santé et la sécurité au travail

Maîtriser les notions de base en ergonomie

- La tâche
 - Tâche prescrite
 - Tâche attendue
 - Tâche réelle
 - Tâche réalisée
- L'activité : quelles sont les capacités que l'individu mobilise pour réaliser une tâche ?
- Qu'entend-on par écart entre prescrit et réel ? Quelles sont ses conséquences ?
- Définir charge physique et charge mentale de travail
- L'opérateur : quels sont les besoins à satisfaire afin de préserver sa santé ?
- Les coûts du travail
 - Les efforts consentis
 - La régulation
 - Les compromis
 - Les ajustements
- Les effets sur l'homme : quels sont les indicateurs de santé au travail ?
- Les effets sur les organisations du travail : coûts directs et indirects

Utiliser l'ergonomie pour réduire les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) et les RPS (Risques PsychoSociaux)

- Reconnaître les TMS et les RPS : quels sont les facteurs de risques ?
- Quels peuvent être les liens entre TMS et RPS, et comment les identifier ?
- En quoi l'approche ergonomique peut elle limiter l'apparition de TMS et de RPS ?
 - Démarche
 - Outils

Aménagement des espaces de travail

- Qu'est ce qu'un poste de travail "ergonomique" ?
- Hiérarchiser les priorités
 - Le confort
 - L'efficacité
 - Le travail réel
- Mobiliers et accessoires de travail : comment les choisir ?
- Quels sont les compromis acceptables par rapport aux contraintes organisationnelles ?
- Rechercher les marges de manoeuvre permettant l'amélioration des conditions de travail
- Qu'appelle-t-on ambiances sonore, lumineuse et thermique ?
- Les outils de mesure : comment évaluer la qualité des ambiances physiques ?
- Quelles sont les normes et recommandations en matière de métrologie ?

L'ergonomie au profit du bien-être au travail

- Sur quels indicateurs s'appuyer ?
- Constituer un groupe de travail : qui impliquer ?
- Maîtriser les différentes étapes de l'analyse de l'activité de travail
- Elaborer un plan d'action
- Evaluer les résultats de l'intervention ergonomique

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
- Bilan oral et évaluation à chaud