ERGONOMIE AU TRAVAIL réf : DA4

QHSE

16/12/2025

Résumé

Cette formation vise à sensibiliser aux principes de l'ergonomie, prévenir les risques liés aux postures et gestes répétitifs, et proposer des solutions d'aménagement pour améliorer le confort et la sécurité au travail.

Public et prérequis

Tout public

Les objectifs

Apporter aux participants des compétences nécessaires pour comprendre les principes de l'ergonomie des postes de travail, en mettant l'accent sur la prévention des risques musculosquelettiques, l'amélioration du confort et de la productivité, et la promotion de la santé au travail.

Les méthodes pédagogiques et d'encadrement

Cours théoriques, cas pratiques
Mise en situation

Modalité d'évaluation

Accessible via le plan de développement des compétences, démarche individuelle ou entreprise. Peut être proposée dans le cadre d'une politique de prévention des risques professionnels.

Contenu de la formation

I. Introduction à l'Ergonomie des Postes de Travail

- Définition des concepts clés de l'ergonomie.
- Objectifs du module et son rôle dans le bien-être des travailleurs.
- Lien entre l'ergonomie et la performance opérationnelle.

II. Principes Fondamentaux de l'Ergonomie
Adaptation au Poste de Travail

- Importance de l'ajustement du poste de travail à l'opérateur.
- Réduction des risques de troubles musculosquelettiques.

Conception Ergonomique

- Intégration des principes ergonomiques dans la conception des postes.
- Élaboration de solutions ergonomiques.

III. Évaluation des Risques et Identification des Facteurs Ergonomiques
Analyse des Postes de Travail

RÉFÉRENCE
HSEPSE300128

CENTRES DE FORMATION
DIJON

DURÉE DE LA FORMATION
1 jour / 7 heures

ACCUEIL PSH
Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Moyens de compensation à étudier avec le référent handicap du centre concerné.

Les + Formation 21-71

• 682 jeunes formés par an
• 291 contrats d'alternance à pourvoir
• 769 entreprises partenaires
• Accompagnement individualisé
• Diplômes reconnus par l'Etat

• Savoir être, management, sécurité
• Pédagogie innovante (par projets, en îlots, projet Voltaire, Olympiades des métiers)
• Equipement en machines modernes qui préparent aux métiers de demain

3 CENTRES en Bourgogne

- Méthodes d'évaluation des risques ergonomiques.
- Identification des facteurs pouvant entraîner des problèmes de santé.

Évaluation des Gestes et des Positions

- Analyse des gestes répétitifs et des postures au travail.
- Identification des points de tension et de fatigue.

IV. Aménagement Ergonomique du Poste de Travail
Disposition des Équipements et des Outils

- Organisation ergonomique des outils et équipements.
- Minimisation des déplacements inutiles.

Optimisation de l'Environnement Physique

- Gestion de l'éclairage, du bruit et de la température.
- Impact de l'environnement sur le bien-être des travailleurs.

Suite de parcours et passerelles possibles

Peut être suivie par des formations complémentaires en santé et sécurité au travail, gestion des risques professionnels, ou animation de prévention.

Métiers - Débouchés

Cette formation s’adresse aux professionnels concernés par la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et l’amélioration des conditions de travail : managers, responsables sécurité, chargés de prévention, ergonomes, et collaborateurs souhaitant optimiser leur posture.

Validation et certification

Attestation de fin de formation

Version documentaire

V0-2024