DEVENIR UN ERGO-COACH POUR LES POSTES DE TRAVAIL À L'ÉCRAN

À la fin de la formation, le participant sera en mesure d'aider des collègues à appliquer les principes d'ajustement d'un poste de travail informatique où l'on doit se servir d'un ordinateur en entreprise ou en télétravail.

Clientèle : Membres du comité de santé et de sécurité, représentants SST, responsables de l'aménagement des postes de travail informatique, membres d'un groupe d'intervention aux postes de travail en environnement de bureau, et toute personne qui effectue un travail à l'ordinateur.

Durée : 2 heures ou plus selon les besoins du coach.

Approche pédagogique :
Exposé théorique à l'aide de support média, échanges et discussions, exercices en groupe et individuels.

Information supplémentaire :

- Ce cours est admissible aux crédits d'impôt pour la formation d'Emploi Québec.
- Le participant doit avoir préalablement suivi la formation *Le travail à l'écran.*
- Les conditions de succès à avoir un ergo coach en entreprise sont aussi préalablement évalués et des recommandations peuvent être faites par le formateur avant la formation.

Objectifs généraux Au terme de la formation, le participant sera en mesure de…	Sommaire du contenu
• Intervenir adéquatement pour aménager un poste de travail à l'écran. • Documenter les inconforts signalés et observer à l'aide du formulaire standardisé *Le travail à l'écran.* • Formuler des recommandations auprès des personnes rencontrées.	• Définition du rôle et des responsabilités • Revue de la liste des observations pour identifier les inconforts des personnes rencontrées, notamment : o Chaise et position assise o Équipements manipulés o Exigences visuelles o Reflets, contrejour, éclairage requis o Choix d'un appui-pieds o Astuces pour grossir l'affichage o Choix d'un porte-copie o Notion d'axe dossier-clavier-écran o Réglages avancés de la souris o Choix d'un dispositif de pointage o Choix d'un clavier o Choix d'un appareil d'éclairage d'appoint o Option du coussin lombaire o Optimisation du positionnement des accessoires manipulés et regardés • Distinction entre les moyens préventifs et curatifs • Revue des bonnes pratiques de la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) liés au travail à l'écran • Importance du suivi

Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre conseiller en gestion de la prévention.