



# SAP FORMATION

FORMATION SECOURISME | INCENDIE  
WWW.SAPFORMATION.BE

## COORDONNEES

Chaussée  
d'Audenarde 22B  
7742 Herinnes  
069/30.85.15

## FICHE DE PRESENTATION : SENSIBILISATION ERGONOMIE AU TRAVAIL

### *Objectifs de la formation*

L'objectif de cette formation est de comprendre les principes fondamentaux de l'ergonomie et leur impact sur la santé, tout en identifiant et prévenant les risques liés aux troubles musculosquelettiques (TMS). Elle vise également à apprendre à adopter les bonnes postures et à aménager son espace de travail afin de réduire la fatigue et les douleurs. Enfin, elle permet de mettre en place des habitudes favorisant le bien-être et la productivité.

### *Contenu*

#### 1. Introduction

- Accueil et présentation de la formation.
- Définition de l'ergonomie et son importance en entreprise.

#### 2. Les Enjeux de l'Ergonomie

- Les conséquences des mauvaises postures et des mouvements répétitifs.
- Les troubles musculosquelettiques (TMS) : causes et prévention.
- Impact de l'ergonomie sur la productivité et le bien-être.

#### 3. Aménagement du Poste de Travail en Fonction du Travail

- Ergonomie du poste informatique : écran, clavier, souris, chaise.
- Ajustements pour les postes debout et assis.



INFO@SAPFORMATION.BE



069/30.85.15



# SAP FORMATION

FORMATION SECOURISME | INCENDIE  
[WWW.SAPFORMATION.BE](http://WWW.SAPFORMATION.BE)

- Organisation du poste pour limiter la fatigue visuelle et physique.

## 4. Les Bonnes Pratiques au Quotidien

- Postures recommandées et exercices de détente.
- Répartition des tâches et gestion des pauses actives.
- Utilisation du matériel ergonomique (sièges, repose-pieds, souris ergonomique, etc.).

## 5. Mise en Situation et Cas Pratiques

- Analyse de situations réelles et propositions d'améliorations.
- Exercices pratiques d'ajustement de posture et d'aménagement

## 6. Questions/Réponses et Récapitulatif

- Synthèse des points clés.
- Discussions interactives et échanges sur les situations spécifiques des participants.

## *Méthode Pédagogique*

- **Démonstrations pratiques** : ajustement des postures et aménagement du poste de travail.
- **Exercices pratiques** : mise en situation et correction des postures.
- **Discussions interactives** : sessions de questions-réponses et échanges d'expériences.
- **Supports visuels** : schémas, photos et vidéos pour illustrer les bonnes pratiques.



[INFO@SAPFORMATION.BE](mailto:INFO@SAPFORMATION.BE)



069/30.85.15



# SAP FORMATION

FORMATION SECOURISME | INCENDIE  
[WWW.SAPFORMATION.BE](http://WWW.SAPFORMATION.BE)

## Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire. Formation ouverte à tous les professionnels souhaitant améliorer leur confort et leur efficacité au travail.

## Conclusion

À l'issue de cette formation, les participants auront acquis des connaissances pratiques et théoriques pour optimiser leur posture et leur environnement de travail. Ils seront en mesure de réduire les risques de douleurs et d'inconforts tout en améliorant leur bien-être et leur performance au travail.



[INFO@SAPFORMATION.BE](mailto:INFO@SAPFORMATION.BE)



069/30.85.15