

*En partenariat avec*



**TDC SÉCURITÉ**

Pilotez la sécurité de vos collaborateurs



# les congrès

## La Semaine de l'Ergonomie au Travail

DU 22 AU 26 JUIN 2015 - PARIS

- 14 formations pour contribuer à l'amélioration des conditions de travail à travers les principes de l'ergonomie
- Des formations pour tous : acteurs de la santé au travail, de la prévention, des RH, managers, tous collaborateurs...

Être **Bien** au Travail

**ergonoma**  
LABORATOIRE

**T**  
**TISSOT**  
éditions

**Techniques**  
de l'Ingénieur

**TDC SÉCURITÉ**  
Pilotez la sécurité de vos collaborateurs

[www.tdc-securite.fr](http://www.tdc-securite.fr)

[WWW.COMUNDI.FR](http://WWW.COMUNDI.FR)

Madame, Monsieur,

Il n'est plus à démontrer que les établissements doivent désormais concilier santé/sécurité au travail et performance. En 2013, on dénombrait 618 263 accidents du travail avec arrêt et 51 452 maladies professionnelles réglées en France selon l'Assurance maladie - Risques professionnels.

Or, l'utilisation de l'ergonomie permet d'adapter le travail à l'homme et ainsi de prévenir les risques et d'améliorer les conditions de travail, tout en gagnant en productivité.

C'est pourquoi nous vous invitons à participer à la **Semaine de l'Ergonomie au Travail** qui se tiendra du **22 au 26 juin 2015**, à Paris !

■ **Une sélection de 14 formations pratiques** pour **contribuer à l'amélioration des conditions de travail** à travers les principes de l'ergonomie.

■ **Des formations pour tous : ergonomes, acteurs de la santé/sécurité au travail et des ressources humaines, managers, tous collaborateurs...**

Découvrez dès à présent le programme et contactez-nous pour tout conseil sur le choix de votre formation.

Au plaisir de vous accueillir lors de cet événement,



Lorraine Schérer  
Responsable de programme  
lscherer@comundi.fr  
01 84 03 05 07

## NOTRE EXPERTISE MÉTIERS

Fondé en 1987, Comundi a rejoint en 2014 le groupe européen d'édition et de formation WEKA. Engagé vers l'excellence, Comundi conçoit des **solutions pédagogiques innovantes** avec les meilleurs experts et s'appuie notamment sur les expertises des Éditions WEKA, Éditions Techniques de l'ingénieur et Éditions Tissot.

- Les **petits-déjeuners, déjeuners et pauses-café** sont compris dans le tarif de la formation.
- Toutes les formations ont lieu à **Paris**.  
Le lieu exact vous sera précisé sur votre convocation.

Pour les personnels paramédicaux,  
nos programmes répondent  
aux orientations nationales du DPC.





# La Semaine de l'Ergonomie au Travail 2015

## 14 modules de formations du 22 au 26 juin 2015, à Paris

Chaque formation dure de 1 à 3 jours, et se déroule de 9h à 17h30 à Paris.  
Ainsi, vous pouvez suivre 2 formations qui se suivent la même semaine.

	<i>lundi 22 juin</i>	<i>mardi 23 juin</i>	<i>mercredi 24 juin</i>	<i>jeudi 25 juin</i>	<i>vendredi 26 juin</i>
<b>Les fondamentaux de l'ergonomie</b>	Ergonomie pour non-ergonome MT41 (p. 5)		Ergonomie pour non-ergonome - Niveau 2 LR59 (p. 5)		
	Ergonome en santé au travail LR56 (p. 6)		Adapter les postes de travail 2164 (p. 6)		
<b>Ambiances physiques de travail</b>	Travail, chaleur et froid : protéger la santé des salariés 2160 (p. 7)		Evaluer et prévenir les risques liés à l'éclairage des lieux de travail - 3535 (p. 7)	Evaluer et gérer le bruit au travail 3489 (p. 8)	
<b>Prévention des TMS</b>	Evaluer et prévenir des lombalgies 2165 (p.8)		Prévenir et réduire les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) LR37 (p. 9)		
<b>Open-space et travail sur cran</b>	Open-space : maîtriser les règles d'aménagement et accompagner le changement - FJ13 (p. 9)		Prévenir les risques liés au travail sur écran - 3188 (p. 10)		
<b>Managers et tous collaborateurs</b>	Manager en open-space RS28 (p. 10)				
	Open-space : les 8 secrets pour rester zen et efficace LR02 (p. 11)		Maux de bureau : prévenir mal de dos, fatigue visuelle, coups de barre... LR39 (p. 11)		

### OFFRE SPÉCIALE CONGRÈS

- **Inscrivez-vous à 2 formations** et bénéficiez de tarifs dégressifs.
- **Inscrivez-vous avec un collégue** et profitez de 10 % de réduction sur la 2<sup>e</sup> inscription.

# Nos partenaires

## Être Bien au Travail

**Outil indispensable au quotidien, le site [www.etre-bien-au-travail.fr](http://www.etre-bien-au-travail.fr)**

rassemble des articles d'actualité, des conseils d'experts, des témoignages, des fiches pratiques, des tests et des sondages. Il est organisé selon différents thèmes: santé et travail, développement personnel, travailler en équipe, vie pro/vie perso, gagner du temps. Pour chaque thème proposé, les internautes bénéficient des conseils des spécialistes du domaine comme des médecins du travail, des nutritionnistes, des formateurs, des psychologues et des coachs... Une rubrique du site s'adresse spécifiquement aux professionnels de la santé au travail, et traite de la prévention des risques psychosociaux.

## ergonoma Journal

**Ergonoma Journal est le magazine trimestriel européen pour l'ergonomie, la santé et le bien-être au travail**, bilingue français/anglais avec un cahier central diffusion France uniquement. C'est le magazine référent de votre veille technologique en conception et aménagements ergonomiques des postes de travail, avec une sélection d'exemples de matériaux, mobiliers, process, ingénierie pour le bien-être des hommes au travail.

Il propose une e-newsletter gratuite «Ergonomie Design et Dynamique du poste de travail» envoyée à 27 000 adresses e-mail dans 160 pays, et un Répertoire mondial des fournisseurs en ergonomie : [directory.ergonoma.com](http://directory.ergonoma.com)

Retrouvez Ergonoma Journal sur [www.ergonoma.com](http://www.ergonoma.com)

## TDC SÉCURITÉ

Filtez la sécurité de vos collaborateurs

**TDC Sécurité est un logiciel modulaire de Santé et Sécurité au Travail** : évaluation des risques professionnels et document unique, pénibilité au travail, évaluation du risque chimique, gestion des plans d'actions. Facile à prendre en main et à déployer, il permet de structurer et centraliser les données, de piloter l'activité HSE, d'être en conformité avec la réglementation. Des bibliothèques de contenu (dangers, risques, cotations, mesures de prévention, etc.) sont intégrées et modifiables. Les gains de temps sont notables pour les mises à jour et les impressions de documents. L'implication et la motivation des équipes sont ainsi facilitées. TDC Sécurité existe en version standard ou adaptable à vos besoins, en licence monoposte, réseau, web ou Saas. Consultez les vidéos de nos clients, ou demandez une démonstration : [www.tdc-securite.fr](http://www.tdc-securite.fr)

- « Comment les managers peuvent-ils favoriser le bien-être au travail ? »
- « Pourquoi et dans quelles conditions instaurer le télétravail ? »
- « Quel est le rôle du Délégué du Personnel face aux RPS ? »

Si ces questions vous interpellent, rendez-vous sur :

## Être Bien au Travail.fr

- Découvrez de nombreux articles et une rubrique dédiée aux spécialistes de la santé au travail.
- Un site de conseils pratiques animé par des experts : psychologues, sociologues, médecins, coachs...

Edité par  
  
**comundi**  
compétences

Abonnez-vous à la newsletter gratuite sur [www.etre-bien-au-travail.fr](http://www.etre-bien-au-travail.fr)

# Ergonomie pour non-ergonome

MT41

Acquérir les bases - Contribuer à l'amélioration des conditions de travail 22-23-24 juin 2015

## OBJECTIFS

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

## ANIMÉE PAR

Catherine VINÇONNEAU,  
ergonome habilitée IPRP

## PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité,  
des ressources humaines,  
de directions, membres de  
CHSCT...

.....  
PRIX 2 145 €HT  
.....

## L'ergonomie : de quoi parle-t-on, à quoi ça sert ?

- L'ergonomie : quelle définition retenir, quels sont les résultats obtenus...
- Assimiler les définitions essentielles : la tâche, l'activité, la charge, l'opérateur, les coûts du travail, les effets sur l'homme

## Comment prendre en compte les spécificités et variables des opérateurs

- Identifier la constitution, le développement et les limites de l'opérateur
- Comment adapter le poste et la tâche de l'opérateur

- **Cas pratique** : avec l'aide du formateur, vous mettez en place un schéma général intitulé "Le coût global du travail" pour mieux comprendre les effets du travail sur l'homme

## Repérer et agir sur les ambiances physiques de travail

- Quelles sont les différentes ambiances physiques et comment évaluer leur qualité
- Améliorer les ambiances : les outils et normes à votre disposition

## Agir sur la pénibilité au travail

- Ergonomie et obligation de prévention de la pénibilité : les facteurs de risques professionnels définis dans le décret du 30 mars 2011
- Les contraintes physiques marquées, les contraintes de l'environnement physique agressif, les contraintes liées aux rythmes de travail

## Définir et évaluer la charge mentale de travail

- Quels sont les principaux facteurs de charge mentale
- Comment mesurer la charge mentale

- **Mise en situation avec un poste informatique** : comment améliorer les conditions de travail sur écran

## Aménager des espaces de travail ergonomiques

- Quels sont les avantages en termes de confort et d'efficacité
- Recommandations pour choisir vos mobiliers et accessoires de travail
- En quoi l'ergonomie peut-elle limiter l'apparition de troubles musculo-squelettiques

- **Cas pratique** : comment aménager des espaces de travail ergonomiques pour un travail de bureau et pour un poste en atelier

## Analyse du travail : les différentes méthodes

- Identifier les étapes clés de l'analyse
- Groupe de travail : pourquoi en constituer et qui impliquer
- Mesurer les résultats de l'intervention ergonomique

- **Présentation puis mise en pratique de méthodes d'études ergonomiques de postes de travail**

- **Cas pratique de synthèse à partir de photos d'aménagements ergonomiques de postes de travail**

# Ergonomie pour non-ergonome - Niveau 2

LR59

Ateliers pratiques & Approfondissement

25-26 juin 2015

## OBJECTIFS

- S'entraîner à réaliser des études de différents postes de travail
- Proposer des aménagements ergonomiques des postes de travail
- Savoir adapter le poste de travail d'un salarié souffrant d'une pathologie

## ANIMÉE PAR

Catherine VINÇONNEAU,  
ergonome habilitée IPRP

## PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité,  
des ressources humaines,  
de directions, membres de  
CHSCT...

.....  
PRIX 1 745 €HT  
.....

*Pré-requis* : pour participer à cette formation, vous devez avoir suivi la formation "Ergonomie pour non-ergonome".

- **Méthode pédagogique** : chaque atelier alterne rappels théoriques, exercices et cas pratiques inspirés des cas rencontrés par les participants, suivis de débriefings par la formatrice sur les points clés à retenir et les bonnes pratiques.

## Atelier 1 - Retours d'expériences suite à la formation "Ergonomie pour non-ergonome"

- Rédiger une fiche de synthèse sur les notions essentielles en ergonomie
- Analyser les démarches ergonomiques mises en place dans votre entreprise
- Construire votre plan de progrès individuel

## Atelier 2 - S'entraîner à évaluer les ambiances physiques de travail

- Mesurer les ambiances sonores, lumineuses, thermiques
- Savoir interpréter les résultats obtenus
- Proposer des améliorations en prenant en compte les besoins des salariés et l'activité de travail

## Atelier 3 - Open-space : maîtriser les règles d'aménagement

- Analyser des exemples d'aménagement de bureaux en open-space
- Quels matériaux et mobilier choisir pour réduire les nuisances

- Proposer des aménagements ergonomiques pour améliorer le confort et l'efficacité des salariés
- Quelles règles de vie proposer pour optimiser coopération, confidentialité et concentration

## Atelier 4 - Optimiser l'aménagement d'un poste en atelier de fabrication

- Visionnage d'un film puis échanges sur les conditions de travail des salariés
- Identifier les facteurs de risques et mettre en évidence la pénibilité physique
- Quelles recommandations faire pour limiter le développement de TMS et réduire les nuisances

## Atelier 5 - Réaliser l'étude ergonomique d'un poste de travail

- Observer le travail : travail prescrit / travail réel
- Identifier les liens entre contraintes environnementales ou organisationnelles et postures adoptées
- Quelles recommandations faire
- Mettre en place un plan d'action
- Mesurer la charge mentale du travail

## Atelier 6 - Adapter le poste de travail d'un travailleur handicapé

- Monter un groupe projet
- Évaluer les déterminants du poste de travail en fonction de l'activité concernée
- Quand recourir à l'aide d'un expert
- Proposer un aménagement du poste de travail

### OBJECTIFS

- Développer vos missions d'accompagnement et de prévention
- Consolider votre positionnement, valoriser votre spécificité, repérer vos ressources
- Formaliser vos pratiques d'intervention pour renforcer vos actions en milieu de travail

### ANIMÉE PAR

Sandro DE GASPARO,  
ergonome consultant

### PROFILS

Ergonome en service  
de santé au travail

.....  
PRIX 2 145 €HT  
.....

*Pré-requis : les participants sont invités à venir à la formation avec leur fiche de poste et un organigramme du service, ainsi qu'un cas d'intervention qu'ils souhaiteraient voir traité.*

### Comment évolue le métier d'ergonome en tant qu'IPRP et quelles sont les conséquences sur vos pratiques

Compétences, cadre juridique et champ d'action des IPRP : ce que disent la réforme de la médecine du travail de 2011 et la circulaire DGT n°13 du 9 novembre 2012

### ■ Échanges sur vos missions actuelles et votre cadre d'intervention

### La place de l'ergonome IPRP au sein de l'équipe pluridisciplinaire en santé au travail

- La collaboration au sein de l'équipe pluridisciplinaire (médecins, psychologues, assistants sociaux, ingénieur HSE, hygiénistes...)
- L'ergonome dans le service de santé au travail : légitimité et stratégies d'action
- La communication interne au sein de l'équipe : écrits, place du formel et de l'informel

### ■ Échanges sur la collaboration entre l'ergonome, le reste de l'équipe pluridisciplinaire et le médecin du travail

Vous travaillez en groupe sur les moyens d'améliorer la collaboration

### Se positionner face aux acteurs de l'entreprise : les décisionnaires et les partenaires

- Quel positionnement adopter vis-à-vis de l'employeur dans le cadre de la prévention des risques : asseoir votre légitimité
- Quels acteurs internes impliquer lors de vos interventions en entreprise
- Formaliser et valoriser les pratiques d'intervention des ergonomes en santé au travail
- Comment et quand intervenir ? Quels sont les savoir-faire mobilisés ?
- Que faire lorsque vous vous heurtez à des réticences
- Manager votre temps : gérer les différentes temporalités du travail

### ■ Étude de cas proposés par les participants :

comment construire une stratégie d'intervention  
Maintien et retour à l'emploi, métrologie, prévention des risques professionnels et psychosociaux... : comment sensibiliser, répondre à une urgence, mettre en place des actions collectives...

### Faire face aux situations difficiles en intervention tout en vous préservant

- Passer des recommandations à la mise en œuvre d'actions concrètes
- Intervenir en situation de changements organisationnels : quelle posture adopter
- Que faire face à des conflits éthiques ou déontologiques

# Adapter les postes de travail

## Restrictions d'aptitude, handicap, TMS, problèmes de santé...

### OBJECTIFS

- Utiliser l'ergonomie pour comprendre l'activité de travail et adapter les postes
- Trouver des solutions pour maintenir les salariés dans l'emploi et améliorer leur santé au travail
- Identifier les facteurs de risques et mettre en place des mesures de prévention

### ANIMÉE PAR

Marc BECHETOILLE, chargé  
d'action ergonomique et  
emploi handicap

### PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité  
des ressources humaines,  
de directions...

.....  
PRIX 1 745 €HT  
.....

### Prévention des risques professionnels : enjeux, acteurs et obligations

- Identifier les coûts directs et indirects liés aux problèmes de santé
- Définir les notions d'aptitude/inaptitude, le handicap
- Quels sont les principaux acteurs, leurs obligations et leurs moyens d'action

### Travailler en pluridisciplinarité à l'adaptation des postes de travail

- Quelles sont les différentes situations nécessitant l'adaptation d'un poste de travail
- Définir son rôle lié à l'adaptation de postes
- Repérer les acteurs concernés : comment travailler ensemble

### Utiliser l'approche ergonomique pour comprendre l'activité de travail

- L'ergonomie : définition, utilité, différence entre travail prescrit et travail réel
- Comprendre ce qu'est l'activité de travail
- Maîtriser les notions de régulation de l'activité de travail et de marges de manœuvre du salarié
- Appréhender nos différentes représentations du travail

### Piloter une étude ergonomique sur le terrain

- Comprendre une analyse de l'activité à partir d'un exemple concret
- Convaincre la hiérarchie du bien-fondé de l'étude ergonomique : trouver les bons arguments

- Comment partager le diagnostic et mettre en place des préconisations

### Déterminer les solutions d'aménagement possibles

- Savoir choisir et mettre à disposition des équipements individuels ou collectifs adaptés
- Avoir des notions sur l'environnement physique pour aménager l'activité de travail
- Réorganiser le travail : agir sur la répartition des tâches au sein d'un service
- Former les salariés et leurs managers
- Comment impliquer le salarié, le manager et le collectif de travail dans la démarche

### ■ Mises en situations à partir des cas des participants : quels aménagements proposer ?

### Prévention de l'inaptitude et maintien dans l'emploi : quelle méthode et quels outils possibles

- Adapter les horaires ou les rythmes de travail
- Faire le lien avec la reconnaissance administrative du handicap
- Quels sont les aménagements possibles face à une pathologie psychique
- Comment favoriser la mobilité interne des salariés ou faciliter la reconversion

### ■ Cas pratique : préparer le retour au poste du salarié après un arrêt de longue durée

# Travail, chaleur et froid : protéger la santé des salariés

2160

22-23 juin 2015

## OBJECTIFS

- Connaître les conséquences du travail en environnement chaud ou froid sur la santé
- Mesurer les paramètres de l'ambiance thermique et connaître les normes en vigueur
- Proposer des solutions adaptées de prévention et de protection de la santé des salariés

## ANIMÉE PAR

**Christian OUVRARD**,  
médecin du travail et  
ergonome, IPRP Consultant

## PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité  
des ressources humaines,  
de directions...

.....  
**PRIX 1 745 €HT**  
.....

### Ambiances thermiques de travail : maîtriser son rôle et ses obligations

- Connaître les obligations et responsabilités de l'employeur en matière de prévention des risques professionnels
- Définir son rôle dans la prévention de ces risques

### Reconnaître les effets de l'exposition au froid sur la santé au travail

- Comment produisons-nous et conservons-nous la chaleur dans notre corps ? Comment maintenons-nous un équilibre thermique ?
- Quels sont les effets sur la santé de l'exposition au froid
- Dans quelle mesure la pénibilité de la tâche peut constituer un facteur aggravant

### Travail et exposition à la chaleur : quels peuvent être les effets sur la santé

- Qu'est-ce que le stress thermique ? Réagissons-nous tous de la même façon à la chaleur ?
- Connaître les effets du travail à la chaleur sur la santé
- Quelles sont les affections causées par l'exposition à la chaleur sur le long terme

- **Exercice** : connaître les premiers soins à donner en cas de gelure des tissus, d'hypothermie, d'épuisement dû à la chaleur, de coup de chaleur

### Mesurer l'exposition au froid ou à la chaleur : analyser la contrainte thermique

- Savoir utiliser du matériel de métrologie : quels paramètres mesurer sur le terrain

- Connaître la réglementation, les normes et valeurs limites d'exposition en vigueur
- Définir des critères de confort thermique et des niveaux de danger

- **Mise en pratique** : travaux pratiques de mesure ; savoir calculer l'indice de refroidissement éolien ; utiliser le Heat Index Chart...

### Proposer des mesures de prévention et de protection

- Concevoir ou aménager les locaux de travail pour permettre l'adaptation de la température à l'organisme humain
- Quelles mesures mettre en place en matière d'organisation du travail
- A quels vêtements et équipements de protection individuels avoir recours

- **Atelier** : mener ou participer à une démarche collective de prévention des risques

### Sensibiliser et conseiller les salariés exposés

- Promouvoir les comportements permettant de réduire les risques liés au froid ou à la chaleur
- Comment s'assurer que les intérimaires et intervenants extérieurs soient informés
- Former et entraîner les salariés, les managers et les sauveteurs secouristes du travail
- Exemples de supports de prévention des risques liés au travail au froid ou à la chaleur

# Evaluer et prévenir les risques liés à l'éclairage des lieux de travail

3535

24 juin 2015

## OBJECTIFS

- Connaître les réglementations et normes relatives à l'éclairage en milieu professionnel
- Evaluer les risques : outils et méthodes de mesure
- Maîtriser les bases d'une conception ergonomique des conditions d'éclairage

## ANIMÉE PAR

Consultant en prévention  
des risques professionnels

## PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité,  
des ressources humaines,  
de directions...

.....  
**PRIX 790 €HT**  
.....

### Identifier les principes de base de l'éclairagisme

- Définir les grandeurs physiques relatives à l'éclairage :
  - Flux
  - Intensité
  - Eclairement
  - Luminance...
- Distinguer éclairage naturel et artificiel
- Identifier les conséquences d'un éclairage inadapté :
  - Fatigue visuelle
  - Eblouissement
  - Autres troubles

### Maîtriser la réglementation relative à l'éclairage

- Réglementation applicable
- Normalisation adaptée aux situations de travail

### Evaluer les risques : méthodologies et outils de mesure des conditions d'éclairage

- Identifier le matériel de mesure adapté :
  - Caractéristiques et fonctionnement
  - Choix du matériel
- Mesurer les niveaux d'éclairement :
  - Mesure au poste
  - Cartographie
  - Uniformité

- Mesurer les rapports de luminances :
  - Tâche
  - Ergorama
  - Panorama

### Prévenir les risques : solutions d'éclairage des situations de travail

- Optimiser l'implantation des postes de travail
- Mieux utiliser l'éclairage naturel
- Concevoir et améliorer l'installation d'éclairage artificiel :
  - Types de luminaires et de lampes
  - Implantation
  - Allumage
- Suivre le plan de maintenance de l'installation d'éclairage

### ■ Cas pratique :

- Concevoir l'éclairage sur un lieu de travail
- Améliorer l'éclairage d'un lieu déjà installé



Avec l'expertise de :

**Techniques**  
de l'Ingénieur

### OBJECTIFS

- Maîtriser la réglementation sur le bruit au travail
- Identifier les sources de bruit et assurer le contrôle de l'exposition au bruit sur le lieu de travail
- Définir et mettre en place les actions correctives

### ANIMÉE PAR

Consultant en prévention des risques professionnels

### PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité, des ressources humaines, de directions...

.....  
PRIX 1290 €HT  
.....



Avec l'expertise de: Techniques de l'Ingénieur

### Appréhender la notion de nuisances sonores et leurs effets sur les salariés

- Qu'entend-on par bruit? Intensité, fréquence, niveau
- Comprendre les notions essentielles d'acoustique:
  - Émission
  - Propagation
  - Réception
- Identifier les effets du bruit sur la santé

### ■ Retour d'expérience

#### Maîtriser la réglementation

- Décrypter les textes, directives et normes applicables
- Maîtriser les obligations de l'entreprise
- Comprendre le rôle des acteurs internes à l'entreprise

#### Evaluer l'exposition au bruit d'après la norme NFS 31-084

- Connaître les paramètres mesurés et valeurs limites d'exposition
- Analyser l'environnement de travail
- Définir un plan de mesurage
- Mesurer le bruit
- Calculer l'exposition sonore résiduelle des salariés
- Interpréter des résultats

### Prévenir les risques d'exposition

- Définir un plan d'actions de prévention du bruit
- Déterminer les solutions de prévention collective adaptées:
  - Améliorer l'environnement
  - Réduire le bruit à la source
- Renforcer la prévention individuelle
  - Informer les salariés
  - Sélectionner et choisir des EPI adaptés: casques, bouchons d'oreille

### ■ Etudes de cas sur différentes sources de bruit: quelles solutions apporter?

# Prévenir et réduire les lombalgies

### OBJECTIFS

- Détecter et évaluer les risques de lombalgies
- Accompagner les salariés lombalgiques et adapter leur poste de travail
- Mettre en place des actions concrètes de prévention des lombalgies en entreprise

### ANIMÉE PAR

Carline COURTAS,  
ergonome IPRP

### PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité, des ressources humaines, de directions...

.....  
PRIX 1 045 €HT  
.....

### Détecter et évaluer les problèmes de lombalgies

- TMS et lombalgies: définitions, chiffres clés et profils à risque
- Connaître l'anatomie du dos et les mécanismes des mouvements
- Quels sont les différents types de douleurs possibles: aiguës, récurrentes, chroniques
- Lister les déterminants et les facteurs de risques de lombalgies à court, moyen et long terme
- Outils de dépistage et de diagnostic préventif: lesquels choisir et comment les utiliser

### Conseiller les salariés au niveau individuel: reconditionnement, prévention, suivi

- Libérer les zones de tensions musculaires et connaître les gestes qui soulagent
- Reconditionner les membres au mouvement, les réadapter à l'effort
- Maîtriser et transmettre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Favoriser le maintien ou le retour à l'emploi d'un salarié lombalgique

### Aménager les postes de travail pour éliminer ou réduire les facteurs de lombalgies

- Réaliser un diagnostic ergonomique du poste de travail
- Evaluer la capacité physique des opérateurs afin d'adapter les postures
- Evaluer l'environnement ambiant et technique de travail: identifier les risques

- Connaître la réglementation et les normes en matière de seuils acceptables
- Utiliser les principes d'ergonomie pour proposer des adaptations

- **Atelier de cas pratiques:** quelles positions et gestuelles conseiller aux salariés
- Différents cas seront étudiés à partir de photos prises en entreprise
- Exercices pratiques pour apprendre à soulager les membres supérieurs et le dos

### Mettre en place un plan de prévention des TMS et sensibiliser les salariés

- Quelles sont les obligations de l'entreprise en matière de pénibilité et de prévention des risques
- Convaincre l'entreprise de mettre en place une démarche de prévention
- Intégrer la prévention des lombalgies dans la démarche globale d'évaluation des risques en lien avec le Document unique
- Quels acteurs impliquer pour déployer un plan d'actions pertinent et efficace
- Mettre en place des exercices de prévention au poste de travail
- Sensibiliser les salariés pour changer les «mauvaises habitudes»

- **Mise en situation:** réussir une action de sensibilisation des salariés à la prévention des lombalgies



# Prévenir et réduire les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

LR37

24-25 juin 2015

## OBJECTIFS

- Dépisler les TMS et évaluer les risques dans l'entreprise
- Maîtriser des outils d'analyse et d'action transposables à tout secteur d'activité
- Elaborer et mettre en place une démarche de prévention collective

## ANIMÉE PAR

Paul IDRIS, ergonomiste, responsable du service de santé et ergonomie au travail de la Ville de Créteil

## PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité, des ressources humaines, de directions, membres de CHSCT...

.....  
PRIX 1745 €HT  
.....

## Rappels physiologiques: reconnaître les TMS et les pathologies associées

- Définir les TMS: de quoi parle-t-on?
- Maîtriser les principales catégories de pathologies

## Expliquer l'accroissement des TMS et leurs conséquences pour l'entreprise

- Quels sont les secteurs ou les personnes les plus exposés aux TMS
- Quels sont les facteurs de risques
- Déterminer les conséquences des TMS sur la productivité de l'entreprise
- Focus sur le lien entre TMS et risques psychosociaux: observer les interactions

## ■ Atelier interactif à partir d'une vidéo présentant 3 cas de développement de TMS dans différents secteurs d'activité

## Déployer une méthodologie ergonomique pour analyser les TMS

Introduction à l'ergonomie des situations de travail: les étapes d'une intervention, l'analyse d'une situation de travail...

## ■ Échanges sur des cas de TMS rencontrés dans différents secteurs d'activité

## Évaluer le risque TMS

- Connaître ses obligations, la réglementation et les normes existantes (Afnor, Code du travail)
- Étudier les postes de travail en tenant compte de tous les facteurs de risques

- Maîtriser des outils d'analyse pour dresser un état des lieux de la situation de l'entreprise

- **Atelier:** construire une grille d'analyse pour analyser une situation de travail in-situ

## Conseiller les salariés souffrant de TMS et préconiser des solutions

- Favoriser le maintien dans l'activité ou le retour à l'emploi
- Dans quels cas et sur quels critères les TMS débouchent sur une inaptitude, ou constituent une maladie professionnelle ou un accident du travail
- Les limites de son rôle: quand orienter le salarié vers des spécialistes

## ■ Atelier à partir d'une vidéo dans le secteur de l'industrie: convaincre l'employeur de s'impliquer dans la prévention des TMS

- Dresser le panorama des contraintes professionnelles du salarié
- Constituer un groupe de travail
- Construire un plan d'actions
- Dans quel cas recourir à un ergonomiste

## Faire vivre la démarche de prévention dans la durée

- Former les acteurs clés de l'entreprise à l'ergonomie
- Encourager l'intégration du risque TMS au Document unique

# Open-space: maîtriser les règles d'aménagement et accompagner le changement

FJ13

23-24 juin 2015

## OBJECTIFS

- Décrypter les bonnes pratiques d'aménagement ou de réaménagement d'open-space
- Connaître le contexte réglementaire lié aux espaces de travail
- Savoir conseiller la direction et accompagner les collaborateurs

## ANIMÉE PAR

Aldo ZOLI, architecte et consultant

## PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité, des ressources humaines, de directions, membres de CHSCT...

.....  
PRIX 1745 €HT  
.....

## Quels sont les différents types d'open-space

- Connaître le vocabulaire: bureau collectif, partagé, paysagé, ouvert...
- Caractéristiques de chaque type d'aménagement

## ■ Études de cas: le pire et le meilleur de l'open-space

Le formateur vous présente des exemples d'open-space. Vous analysez les qualités et les défauts de chaque aménagement, et les éléments à améliorer.

## Respecter la réglementation en vigueur et prendre en compte les recommandations et normes

- Que dit le Code du travail en matière de ventilation et de renouvellement de l'air
- Qu'en est-il de l'obligation de sécurité concernant le dispositif d'évacuation des locaux
- Normes et recommandations en matière de surface minimum par occupant, lumière naturelle et artificielle, acoustique, cloison...

## Respecter les principes d'ergonomie

- Maximiser le confort des occupants: bruit, lumière...
- Comment choisir les matériaux et le mobilier

## Imaginer différents types d'espaces: créer de la convivialité, permettre de travailler à plusieurs ou de s'isoler

- Prévoir des espaces de travail individuels et collectifs
- Les solutions pour proposer aux occupants des espaces de convivialité et d'échanges

## Accompagner le changement: une étape décisive

- La résistance face au changement
- Comment consulter les occupants et impliquer les collaborateurs
- Expliquer et communiquer autour du projet

- **Mise en situation:** simuler une négociation avec la direction au sujet de l'aménagement d'un open-space

## Les interlocuteurs en présence, leur rôle et valeur ajoutée

Qui peut être impliqué et comment travailler en équipe pluridisciplinaire

## Intervenir aux moments opportuns dans le déroulement du projet de passage en open-space

- Quelles sont les grandes étapes à respecter
- A quels moments pouvez-vous et devez-vous intervenir pour apporter votre point de vue et votre expertise

## Comprendre et suivre le travail des prestataires

- Quels sont les différents métiers nécessaires pour réaliser un projet d'aménagement
- Quel type de mission peut-on demander

## Adopter l'angle d'approche du «projet permanent»: comment apporter des corrections

- L'espace de travail ouvert est un système vivant: comment suivre et réguler son évolution
- Apporter régulièrement des ajustements

# Prévenir les risques liés au travail sur écran

Toutes les clés pour améliorer les conditions du travail sur ordinateur

3188

25 juin 2015

## OBJECTIFS

- Identifier les pathologies induites par le travail sur écran
- Maîtriser les mécanismes du risque
- Mettre en œuvre une démarche de prévention dans son entreprise

## ANIMÉE PAR

Consultant en prévention des risques professionnels

## PROFILS

Acteurs de la santé/sécurité, des ressources humaines, de directions, membres de CHSCT...

### Identifier les parties du corps sollicitées lors du travail sur écran et les pathologies possibles

- Appréhender l'anatomie, la physiologie et les pathologies de l'œil
- Connaître les régions du corps menacées: la colonne vertébrale, les membres supérieurs, les membres inférieurs

### Cerner les facteurs de risque lors du travail sur écran

- L'écran: le rayonnement, les protections, l'entretien
- L'éclairage: les types d'éclairage, l'installation géographique, la lumière du jour
- Le poste de travail: réglage en hauteur, distance des yeux par rapport à l'écran, positionnement du clavier et de l'écran

- **Atelier pratique:** observation et évaluation en groupe d'un poste de travail

### Appliquer les gestes et principes de prévention

- Maîtriser les principes de base de prévention
- Intégrer des exercices faciles pour libérer les tensions et prévenir les contraintes physiques et mentales

### Promouvoir une démarche de prévention pour éviter les risques liés au travail sur écran dans son entreprise

- Impliquer les acteurs
- Evaluer la situation
- Définir un plan d'action

- **Atelier pratique:** corriger un poste informatique en fonction des gênes; réduire l'astreinte musculo-squelettique

PRIX 750 €HT



Avec l'expertise de:

# Manager en open space

Trouvez la bonne distance...

RS28

23-24 juin 2015

## OBJECTIFS

- Ajuster sa posture managériale aux règles de l'open space
- Sentir les situations délicates pour réagir avec justesse
- Se réapproprier l'espace et le temps pour garantir son efficacité professionnelle

## ANIMÉE PAR

Consultant et formateur en management

## PROFILS

Tout manager

PRIX 1195 €HT

### Adapter son management à l'open-space pour préserver sa distance managériale

- Prévoir sans préjugés les changements inhérents à l'open-space
- Renforcer son autorité légitime pour compenser la perte symbolique du statut hiérarchique
- Proximité relationnelle: vers des relations hautement personnalisées mais pas personnelles

- **Test:** quel profil de manager en open-space êtes-vous?

### «Aménager, c'est manager»: de l'aménagement de l'espace...

- Se réapproprier l'espace de travail pour se concentrer et s'isoler rapidement
- Connaître les bases de l'ergonomie pour favoriser le bien-être et la collaboration

### ... Au management de son temps pour protéger son efficacité professionnelle

- Proximité vs disponibilité: limiter les sollicitations chronophages pour sortir du mode «action/réaction»
- Time management: aligner son organisation sur ses rythmes d'activité
- Télétravail, réunions: comment s'octroyer du temps de qualité sans déstabiliser son équipe?

- **Training:** identifier ses besoins en termes de travail grâce à la Process Com®

### Le «manager filtre»: comment gérer son image et sa communication «quand tout se voit et s'interprète»?

- Maîtriser ses émotions et sa communication non verbale... sans se brimer
- Incarner son management avec authenticité et montrer l'exemple avec souplesse
- Hiérarchiser le degré de confidentialité des informations
- Jongler avec l'éventail des modes et des tons de communication

- **Training:** s'entraîner à développer une communication impactante

Exercice de mise en situation sur 3 types d'information: technique, personnelle, stratégique

### Tirer le meilleur de ses équipes en open-space

- Atténuer le risque d'inhibition des collaborateurs dans un environnement «surveillé»
- Contrôle, autonomie, confiance: comment stimuler ses collaborateurs sans créer un sentiment de «flicage»?
- Ecoute active, empathie: savoir «sentir» son équipe pour anticiper et désamorcer les conflits

- **Training:** maîtriser les techniques de résolution de conflit (face au conflit de 2 personnes, face à une attaque personnelle, etc.)

# Open-space: les 8 secrets pour rester zen et efficace

LR02

23-24 juin 2015

## OBJECTIFS

- Se protéger des perturbations extérieures pour rester concentré(e)
- Se constituer une bulle tout en restant ouvert et disponible
- S'approprier son espace de travail pour se sentir bien

## ANIMÉE PAR

Édith NYFFELS, consultante spécialisée & coach

## PROFILS

Tous collaborateurs

.....  
PRIX 1195 €HT  
.....

### L'open-space: porter un autre regard et se défaire des idées reçues

- Tirer parti d'une énergie collective
- Optimiser la fluidité des communications pour s'ajuster en temps réel
- Comment rester indépendant lorsque l'on n'est pas seul?

### Les 2 ennemis de l'open-space: la curiosité et la jalousie

- Gérer les émotions «primaires» les plus sollicitées en open-space
- Alléger le «sentiment de solitude»

- **Cas pratique:** analyse de situations types pour comprendre l'origine des comportements agressifs

### Adopter le bon comportement pour qu'open-space ne rime pas avec «open-stress»

- Repérer la véritable motivation de l'autre et intégrer son point de vue
- La règle des 21 jours: comprendre et gérer sa frustration

- **Cas pratique:** analyse de vidéos et échanges

### Apprendre à se relaxer en communauté

- Se ménager des pauses aux bons moments pour repartir d'aplomb
- Reprendre pied et faire diminuer la tension en utilisant la respiration

- **Cas pratique:** exercices de respiration et automassages

### Accepter son image pour mieux vivre le regard des autres

- Comprendre la notion de territoire et se faire respecter dans son univers
- Trouver l'équilibre entre naturel et contrôle de soi

- **Cas pratique:** tests pour déterminer son profil personnel et identifier son type de personnalité

### Gérer l'espace individuel et collectif pour plus de confort

- Personnaliser son bureau pour trouver sa place
- Rendre son environnement plus stimulant
- Mettre en place des règles de vie commune respectant l'individualité de chacun

### Se construire une bulle et y évoluer tout en restant disponible

- S'isoler virtuellement des interférences extérieures
- Accepter de se laisser interrompre... quand on l'a décidé!
- Repérer les situations où il est nécessaire de s'isoler

- **Cas pratique:** exercices de visualisation et de concentration

### Utiliser l'assertivité pour passer de la cohabitation à la collaboration

- Comprendre et maîtriser l'assertivité
- Éviter les non-dits et favoriser le dialogue
- Prendre du recul et revoir ses interprétations

- **Cas pratique:** jeux de rôles «comment vous comporteriez-vous?»

# Prévenir les maux de bureau

LR39

Mal de dos, fatigue visuelle, coups de barre...

25-26 juin 2015

## OBJECTIFS

- Protéger son organisme contre les agressions du quotidien
- Acquérir des gestes simples pour préserver sa santé et son efficacité
- Prévenir... plutôt que guérir!

## ANIMÉE PAR

Céline MANSOURT, ostéopathe, formatrice et consultante, Sportonus

## PROFILS

Tous collaborateurs

.....  
PRIX 1195 €HT  
.....

### Identifier les «maux de bureau» qui freinent votre performance

- De quels maux souffrez-vous au quotidien?
- Repérer leurs causes... et leurs conséquences sur votre efficacité
- Distinguer douleur passagère et chronique

- **Cas pratique:** échanges entre les participants sur les problèmes vécus et les bonnes pratiques

### Combattre les maux de dos et les crispations musculaires pour gagner en confort

- Déceler les muscles sollicités dans votre travail et prendre conscience de vos crispations musculaires
- Introduction à l'ergonomie: les bonnes postures à adopter pour un travail sur écran confortable
- Se préparer musculairement pour éviter problèmes de dos, mal au cou, nuque bloquée, épaules contractées, crispations, Troubles Musculo-Squelettiques...

- **Cas pratique:** exercices d'étirement et de renforcement musculaire pour relâcher vos muscles et vous détendre; automassages pour relâcher les tensions

### Protéger votre vue pour une meilleure attention dans la durée

- Préserver sa santé oculaire et lutter contre la fatigue visuelle
- Ajuster votre poste de travail: savoir régler votre écran d'ordinateur

- **Cas pratique:** atelier de yoga des yeux pour exercer et reposer sa vue

### Soulager et prévenir vos maux de tête pour préserver votre concentration

- Comprendre l'origine des céphalées
- Mesurer l'impact de la fatigue, du stress, du bruit, de la luminosité... sur votre concentration
- Identifier les micro-agressions qui s'accumulent et génèrent une fatigue nerveuse... et les réduire!

- **Cas pratique:** trucs et astuces pour désamorcer vos maux de crâne

### Lutter contre la fatigue: économiser votre énergie pour vous donner «à fond» dans vos missions

- Détecter en amont vos signes de fatigue et vos besoins de sommeil
- Fatigue, manque de sommeil, «coups de barre»... peut-on vraiment les éviter?
- Rythmes et horaires: quelles sont les règles à respecter?
- Le rôle de l'hydratation et l'influence de l'alimentation sur le tonus
- «Je dors mal»: conseils pour retrouver un sommeil réparateur et vous endormir facilement

- **Cas pratique:** exercices de respiration et siestes-flash pour se relaxer en quelques minutes au bureau en toute discrétion

# BULLETIN D'INSCRIPTION (à photocopier)

Référence à  
rappeler :

Un bulletin d'inscription par personne et par stage

LR75\_00

PAR EMAIL/INTERNET

inscription@comundi.fr  
Préciser le titre et la date  
www.comundi.fr

PAR FAX

01 84 03 05 58

PAR COURRIER

**Comundi**  
Pôle inscriptions formation  
CS 70011  
28409 NOGENT-LE-ROTOU  
Cedex

PAR TÉLÉPHONE

01 84 03 04 60  
Suivi de la touche 1

**La Semaine de l'Ergonomie au Travail 2015** en partenariat avec [www.tdc-securite.fr](http://www.tdc-securite.fr)

Code du stage	Titre du stage	Nbre de jours	Date(s) de la session	Prix Net € HT

Je suis infirmier(e) et souhaite suivre cette formation dans le cadre du Développement Professionnel Continu (DPC)

Contactez-nous pour profiter de tarifs avantageux en vous inscrivant à plusieurs formations ou avec vos collègues !

TOTAL € HT  
TOTAL € TTC  
(TVA 20%)

## Hébergement :

Pour réserver votre chambre d'hôtel, contactez la centrale de réservation BBA par tél. : 01 49 21 55 90, par fax : 01 49 21 55 99, ou par e-mail : hotel@netbba.com, en précisant le code de réservation "Comundi".

## Lieu de la formation :

Le lieu exact vous sera précisé sur votre convocation, 3 à 4 semaines avant la date du stage.

## Conditions d'inscription et moyens de paiement :

Votre inscription sera prise en compte à réception du bulletin d'inscription dûment rempli, signé et portant cachet commercial ou à réception de la convention simplifiée de formation professionnelle signée et portant cachet commercial.

Tous les tarifs sont indiqués hors taxes et comprennent la formation, la documentation pédagogique remise pendant la formation, les petits-déjeuners, déjeuners et pauses-café sauf sur certains stages, en fonction de la mention indiquée sur le programme.

Le règlement du prix de la formation s'effectue soit par virement bancaire à notre banque CRÉDIT DU NORD, libellé au nom de COMUNDI, sur le compte IBAN : FR76 3007 6021 6313 1643 0020 083 - BIC : NORDFRPP, soit par chèque à l'ordre de COMUNDI. En cas de paiement effectué par un OPCA, il appartient au Client de s'assurer de la bonne fin du paiement par l'organisme concerné. Pour les organismes soumis au code des marchés publics, la facture leur sera communiquée après la formation. À compter de cette date, le règlement devra être effectué au plus tard dans les 45 jours. Toute facture non payée à échéance portera de plein droit, intérêt au taux d'intérêt appliqué par la Banque Centrale Européenne à son opération de refinancement la plus récente majoré de 10 (dix) points. Application d'une indemnité forfaitaire de 40 € en cas de retard de paiement (Articles L.441-3, L.441-4 et L.441-6 du code de commerce) en sus des pénalités de retard.

## Conditions d'annulation et remplacement :

Pour être prise en compte, toute annulation doit être communiquée par écrit.

Les remplacements de participants sont admis à tout moment, sans frais, sous réserve d'en informer par écrit COMUNDI et de lui transmettre les noms et coordonnées du ou des remplaçants au plus tard la veille de la formation.

Vous disposez de la faculté d'annuler une inscription sans frais sous réserve d'en informer COMUNDI par lettre recommandée avec accusé de réception ou par courrier avec accusé de réception à l'adresse info@comundi.fr, reçu au plus tard quatorze [14] jours calendaires avant la date de la formation.

En cas d'annulation reçue moins de quatorze [14] jours calendaires avant la date de la formation (ou du premier module pour un cycle ou une visio-formation), le montant de l'inscription reste dû en totalité à COMUNDI.


Toute formation à laquelle le participant ne s'est pas présenté ou n'a assisté que partiellement est due en totalité.


COMUNDI se réserve le droit, si le nombre de participants à une formation est jugé insuffisant sur le plan pédagogique, d'annuler cette formation au plus tard quatorze [14] jours calendaires avant la date prévue.

## Garantie de qualité :

COMUNDI applique à l'ensemble de ses formations des principes rigoureux de qualité. Si vous estimez qu'une formation n'a pas répondu à vos attentes, notre Service Clients se tient à votre disposition. Tél : 01 84 03 04 60 / Fax : 01 84 03 05 58.

Toute inscription vaut acceptation des conditions générales de vente disponibles en intégralité sur [www.comundi.fr](http://www.comundi.fr)

 COMUNDI bénéficie du label Qualité OPQF (Office Professionnel de Qualification des Organismes de Formation).

 Personnes handicapées, pour le bon déroulement de votre formation, contactez notre Service Clients lors ACCESSIBILITÉ de votre inscription.



## PARTICIPANT

M./Mme : .....  
Fonction : .....  
Service : .....  
Tél : .....  
Fax : .....  
e-mail : .....

## RESPONSABLE DU SUIVI DE L'INSCRIPTION

M./Mme : .....  
Fonction : .....  
Service : .....  
Adresse : .....  
CP / Ville : .....  
N° TVA intra communautaire : .....  
SIRET : .....  
NAF / Activité : .....  
Nbre salariés / Habitants : .....  
Tél : .....  
Fax : .....  
e-mail : .....

## ADRESSE DE FACTURATION (SI DIFFÉRENTE) OU PRISE EN CHARGE PAR ORGANISME COLLECTEUR

M./Mme : .....  
Société / Établissement : .....  
.....  
Adresse : .....  
Code postal : .....  
Ville : .....  
Tél : .....  
Fax : .....

## CACHET ET SIGNATURE

Conformément aux dispositions de la Loi n°2004-801 du 6 août 2004, les informations qui vous sont demandées sont nécessaires au traitement de votre inscription et sont destinées aux services de COMUNDI. Vous pouvez accéder à ces informations et en demander la rectification. Sauf opposition de votre part, ces informations peuvent faire l'objet d'une cession, d'une location ou d'un échange auprès d'autres sociétés partenaires.