

ERGONOMIE DU BUREAU : CONCEVOIR UN ESPACE DE TRAVAIL IDÉAL

Optimisez vos espace de travail pour améliorer le confort et la productivité

1 JOUR, 7 HEURES

TECHNIQUES DE CONSTRUCTION ET DE
RÉHABILITATION

CODE : JTB08

Objectifs de la formation

Expliquer les principes fondamentaux de l'ergonomie des bureaux et leur impact sur le bien-être au travail

Analyser les risques ergonomiques courants dans un environnement de bureau.

Concevoir un plan d'aménagement de bureau ergonomique en appliquant les normes et recommandations en vigueur

Évaluer l'efficacité des aménagements ergonomiques mis en place et recommander des ajustements si nécessaire

Parmi nos formateurs

- **Dodeman Jean-Charles**
Ergonome consultant,
ACTION-ERGO

Public concernés

- Assistant à maîtrise d'ouvrage ; Responsable de programmes/programmiste ; Membre du CSE ; Préventeur ; Architecte, Responsable services généraux

Critères d'admission

- Aucun prérequis n'est nécessaire

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire

Tarifs

- Promotion d'été -10% : Sessions en présentiel : 954,00 €HT
- Tarif Session en présentiel : 1 060,00 €HT

Dans un monde où le bien-être des collaborateurs et la productivité sont des leviers essentiels de succès, l'ergonomie des bureaux s'affirme comme un enjeu stratégique. Face à l'évolution rapide des modes de travail, à l'augmentation du temps passé devant les écrans et à la montée des préoccupations liées aux troubles musculo-squelettiques, repenser nos environnements professionnels n'est plus une option, mais une nécessité pour favoriser le bien-être des collaborateurs et assurer la durabilité de l'entreprise.

C'est dans cette optique que notre formation a été élaborée. Elle a pour but de vous doter des connaissances et savoir-faire nécessaires pour concevoir, aménager et optimiser des espaces de travail ergonomiques, en tenant compte des normes en vigueur et des besoins spécifiques des utilisateurs.

Intégrer les concepts de bases de l'ergonomie

- Définir l'ergonomie : principes fondamentaux et idées reçues
- Évaluer l'ergonomie des produits et du mobilier de bureau
- Analyser les éléments clés d'un poste de travail ergonomique

ATELIER En plénière, les participants analysent des photos de postes de travail pour identifier les éléments ergonomiques et non ergonomiques

Maîtriser les normes et les repères ergonomiques pour l'aménagement des bureaux

- Identifier les dimensions clés pour un aménagement ergonomique des bureaux
- Analyser les recommandations de la norme NF X 35-102 pour l'ergonomie des espaces de travail
- Évaluer les limites et les contraintes des normes ergonomiques

JEU PÉDAGOGIQUE Quiz interactif des normes : questions-réponses en équipes sur les principales recommandations de la norme

Appréhender les principes d'aménagement et de conception des espaces de bureaux

- Identifier les facteurs clés pour une transformation organisationnelle réussie
- Élaborer et piloter un processus de changement participatif
- Mettre en place les conditions favorables à une démarche participative efficace

CAS PRATIQUE En sous-groupe, à partir des plans d'espaces de travail proposés par le formateur, les participants proposent des solutions d'aménagement ergonomique

Intégrer les principes ergonomiques dans la gestion de projets d'envergure

- Élaborer un cahier des charges basé sur les besoins réels des utilisateurs
- Appliquer une approche inductive en ergonomie : du cas particulier aux principes généraux
- Maîtriser les outils et méthodes de suivi ergonomique tout au long du projet
- Développer une stratégie efficace pour l'implémentation des bureaux non attribués

TRAVAIL DE GROUPE En sous-groupe, les participants créent des profils d'utilisateurs fictifs et élaborent un cahier des charges adapté à leurs besoins

Evaluation des acquis de la formation

Dates

Paris

01/10/2025

Modalités pédagogiques, d'évaluation et techniques

■ Modalités pédagogiques:

Pour les formations synchrones-présentiel ou classes virtuelles (formations à distance, en direct), les stages sont limités, dans la mesure du possible, à

une douzaine de participants, et cherchent à respecter un équilibre entre théorie et pratique. Chaque fois que cela est possible et pertinent, des études de cas, des mises en pratique ou en situation, des exercices sont proposées aux stagiaires, permettant ainsi de valider les acquis au cours de la formation. Les stagiaires peuvent interagir avec le formateur ou les autres participants tout au long de la formation, y compris sur les classes virtuelles durant lesquelles le formateur, comme en présentiel peut distribuer des documents tout au long de la formation via la plateforme. Un questionnaire préalable dit 'questionnaire pédagogique' est envoyé aux participants pour recueillir leurs besoins et attentes spécifiques. Il est transmis aux intervenant(e)s avant la formation, leur permettant de s'adapter aux publics. Pour les formations en E-learning (formations à distance, asynchrones), le stagiaire peut suivre la formation à son rythme, quand il le souhaite. L'expérience alterne des vidéos de contenu et des activités pédagogiques de type quizz permettant de tester et de valider ses acquis tout au long du parcours. Des fiches mémos reprenant l'essentiel de la formation sont téléchargeables. La présence d'un forum de discussion permet un accompagnement pédagogique personnalisé. Un quizz de validation des acquis clôture chaque parcours. Enfin, le blended-learning est un parcours alternant présentiel, classes virtuelles et/ou e-learning.

■ Modalités d'évaluation:

Toute formation se clôture par une évaluation à chaud de la satisfaction du stagiaire sur le déroulement, l'organisation et les activités pédagogiques de la formation. Les intervenant(e)s évaluent également la session. La validation des acquis se fait en contrôle continu tout au long des parcours, via les exercices proposés. Sur certaines formations, une validation formelle des acquis peut se faire via un examen ou un QCM en fin de parcours. Une auto-évaluation des acquis pré et post formation est effectuée en ligne afin de permettre à chaque participant de mesurer sa progression à l'issue de la formation. Une évaluation à froid systématique sera effectuée à 6 mois et 12 mois pour s'assurer de l'ancrage des acquis et du transfert de compétences en situation professionnelle, soit par téléphone soit par questionnaire en ligne.

■ Modalités techniques FOAD:

Les parcours sont accessibles depuis un simple lien web, envoyé par Email aux stagiaires. L'accès au module de E-learning se fait via la plateforme 360Learning. La durée d'accès au module se déclenche à partir de la réception de l'invitation de connexion. L'accès aux classes virtuelles se fait via la plateforme Teams. Le(a) stagiaire reçoit une invitation en amont de la session lui permettant de se connecter via un lien. Pour une bonne utilisation des fonctionnalités multimédia, vous devez disposer d'un poste informatique équipé d'une carte son et d'un dispositif vous permettant d'écouter du son (enceintes ou casque). En ce qui concerne la classe virtuelle, d'un microphone (éventuellement intégré au casque audio ou à la webcam), et éventuellement d'une webcam qui permettra aux autres participants et au formateur de vous voir. En cas de difficulté technique, le(a) stagiaire pourra contacter la hotline au 01 70 72 25 81, entre 9h et 17h ou par mail au logistiqueformations@infopro-digital.com et la prise en compte de la demande se fera dans les 48h.