

# L'ERGONOMIE POUR LES NON-SPÉCIALISTES : Les fondamentaux pour le bien-être des collaborateurs

Document mis à jour le 21/04/2026

## Public

RRH - Cadre RH - Médecin du travail - Responsable Santé et Sécurité - Membre du CSSCT/CSE

## Prérequis

Aucun

## Objectifs

- S'approprier les notions de base de l'ergonomie
- Identifier l'apport de l'ergonomie au travail
- Intégrer les notions de rythme et de charge mentale
- Améliorer l'aménagement des espaces de travail

## Programme

1. Les notions de bases de l'ergonomie
2. Analyse ergonomique d'un poste de travail
  - Les connaissances fondamentales en ergonomie : postures, fréquences, efforts, risques de Troubles Musculo-Squelettiques
  - Les obligations réglementaires
  - L'écart entre travail prescrit et travail réel
  - Facteurs organisationnels et humain
  - Accessibilité du numérique
  - Le cas particulier des postes de travail assis
  - La spécificité liée aux postes de travail debout
  - Analyser une situation, un poste de travail et proposer des améliorations
  - Être attentif à l'aménagement matériel : mobilier, accessoires de travail et outils informatiques, éclairage, open space
  - Bonus



## L'ERGONOMIE POUR LES NON-SPÉCIALISTES

📍 Présentiel



### Durée

À partir de 7 H



### Lieu

Dans les locaux d'AFIGEC ou ceux de l'entreprise



### Validation visée

Attestation de formation



## Informations pratiques



### Modalités d'accès

Réservé à des groupes intra entreprise ou à des parcours individuels personnalisés



### Délai d'inscription

Prévoir un délai d'environ 4 à 8 semaines entre votre demande et la mise en œuvre de votre action de formation



### Référent Handicap

Marie CHARAVEL - 05 63 59 69 68



### Assistance Technique et Pédagogique

Marie CHARAVEL - 05 63 59 69 68



### Tarif

Sur devis, nous consulter

Nous contacter pour tout besoin particulier quant à l'accès à cette formation (contraintes horaires, alimentaires, mobilité...)

# L'ERGONOMIE POUR LES NON-SPÉCIALISTES : Les fondamentaux pour le bien-être des collaborateurs

Document mis à jour le 21/04/2026

## Programme

### 3. L'ergonomie au service de la santé et du bien-être des collaborateurs

- Agir sur la charge mentale
- Anticiper les facteurs de charge mentale : outil de mesure
- Impact des rythmes de travail
- Réaliser un diagnostic ergonomique
- L'ergonomie organisationnelle
- Impliquer les acteurs : DRH, CSE, CSSCT, médecins du travail

## Méthodes & Moyens Pédagogiques

- Formation dispensée en face à face (groupe de 3 à 8 personnes maximum)
- Alternance d'apports méthodologiques et de nombreux cas concrets
- Mise en situation : action + expérimentation
- Diagnostic ergonomique d'un poste de travail

## Suivi & Évaluation

- Évaluation du besoin en amont de la formation par le service formation
- Évaluation tout au long de la journée par les mises en situation proposées par notre formatrice
- Feuille d'émargement
- Évaluation de satisfaction à chaud
- Évaluation à froid
- Attestation de formation individualisée



## L'ERGONOMIE POUR LES NON-SPÉCIALISTES

📍 Présentiel



### Durée

À partir de 7 H



### Lieu

Dans les locaux d'AFIGEC ou ceux de l'entreprise



### Validation visée

Attestation de formation



## Informations pratiques



### Modalités d'accès

Réservé à des groupes intra entreprise ou à des parcours individuels personnalisés



### Délai d'inscription

Prévoir un délai d'environ 4 à 8 semaines entre votre demande et la mise en œuvre de votre action de formation



### Référent Handicap

Marie CHARAVEL - 05 63 59 69 68



### Assistance Technique et Pédagogique

Marie CHARAVEL - 05 63 59 69 68



### Tarif

Sur devis, nous consulter

Nous contacter pour tout besoin particulier quant à l'accès à cette formation (contraintes horaires, alimentaires, mobilité...)