

Ergonomie des postes de travail

Identifier les risques liés à l'ergonomie des postes de travail

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 655 € HT par personne (TVA en vigueur)

 **Repas inclus en présentiel**

Contenu mis à jour le 30/09/2026. Document téléchargé le 11/10/2026.

Optimiser l'ergonomie des postes de travail est un levier stratégique pour préserver la santé et la performance des collaborateurs.

Cette formation vise à outiller les acteurs de l'entreprise pour analyser les postures et identifier les situations à risque. En maîtrisant les principes d'ergonomie, chacun contribue à réduire les troubles musculosquelettiques et à améliorer la qualité de vie au travail.

Prévenir plutôt que subir : une approche proactive qui limite l'absentéisme et favorise l'engagement.

Objectifs

- Identifier les principes clés de l'ergonomie des postes de travail
- Analyser et évaluer la posture au travail pour prévenir les risques pour la santé
- Concevoir et dimensionner efficacement un poste de travail en fonction des besoins ergonomiques
- Évaluer et atténuer les nuisances au sein du poste de travail
- Optimiser l'éclairage, une ventilation, une climatisation et un chauffage adéquats pour favoriser le confort et la productivité
- Contrôler et sécuriser les installations et prévenir les risques associés au matériel et aux outils utilisés
- Mettre en oeuvre une organisation de travail et des modes opératoires efficaces pour optimiser la productivité tout en privilégiant votre état de santé
- Appliquer les bonnes pratiques de manutention et de levage pour réduire les risques de blessures
- Informer et sensibiliser à l'importance de l'état de santé, de la condition physique et des habitudes personnelles pour la sécurité au travail

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

Piloter des actions d'amélioration continue en ergonomie

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne concernée par l'aménagement des postes de travail, qu'elle soit préventive ou conceptrice

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Programme

1 Pendant votre formation

Ergonomie des postes de travail

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Émergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Identifier l'ergonomie d'un poste de travail et son process : gamme opératoire

- La posture au travail, alternance
- Le dimensionnement du poste de travail
- Le bruit
- L'éclairage
- La ventilation, la climatisation, le chauffage
- L'électricité
- La signalisation, la signalétique, les couleurs
- La manutention et le levage

- L'état de santé
- La condition physique
- Les dépendances occasionnelles
- Les habitudes
- L'approvisionnement au poste
- Le mobilier
- Le matériel et les outils utilisés
- Le jalonnement de tâches avec d'autres postes de travail
- L'enchaînement opératoire
- Accès et circulation au poste et dans l'îlot
- Contraintes de temps / la productivité
- Nuisances chimiques
- Cadence et répétitivité des gestes
- Les interfaces homme / machine
- La pénibilité au travail
- Les facteurs de risques au travail
- La direction des regards
- Les informations de production d'entrée / de sortie

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Analyse de scénarii, étude de cas pratiques*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Échanges avec les participants*
- *Jeux de rôle*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Évaluation formative : quiz permettant de valider les compétences acquises
- Bilan oral et évaluation à chaud

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme.

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Du 11 octobre 2027 au 12 octobre 2027 (2 jours / 14 heures)

Montpellier

Du 11 octobre 2027 au 12 octobre 2027 **Montpellier**

- 11 octobre 2027 9h00 – 17h30
- 12 octobre 2027 9h00 – 17h30