QVCT - QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

Ergonomie au poste de travail : observer, analyser et transformer les situations

Les plaintes de douleurs, les postes réaménagés sans effet et les arrêts qui se répètent ont souvent la même origine : on a traité le mobilier sans regarder l'activité réelle. Les responsables de site, préventeurs et représentants du personnel manquent d'une méthode simple pour observer un poste et formuler une demande d'aménagement défendable. Deux jours pour acquérir les réflexes de base de l'ergonomie sans devenir ergonome : observer une situation de travail, distinguer la tâche prescrite de l'activité réelle, identifier les déterminants d'une contrainte et proposer des transformations réalistes.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 550 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Responsables de site préventeurs membres du CSE animateurs sécurité managers de proximité et services techniques amenés à aménager des postes de travail.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Distinguer la tâche prescrite de l'activité réellement mise en oeuvre
- Conduire une observation de poste et en restituer les éléments factuels
- Identifier les déterminants techniques organisationnels et humains d'une contrainte
- Formuler des pistes de transformation hiérarchisées et discutées avec les opérateurs
- Situer l'apport de l'ergonomie parmi les autres leviers de prévention

03 Programme détaillé

M1 Le travail tel qu'il se fait

- Passer du poste théorique à l'activité observée
- Écart entre tâche prescrite et activité réelle
- Régulations et stratégies mises en place par les opérateurs
- Notions de charge physique posturale et mentale
- Place de l'ergonomie parmi les démarches de prévention
- À retenir : Un aménagement décidé sans observer l'activité déplace la contrainte au lieu de la supprimer.

M2 Observer une situation de travail

- Recueillir des faits plutôt que des impressions
- Préparation de l'observation et information des personnes concernées
- Techniques de relevé chronologique et de prise de vue
- Entretien de confrontation avec l'opérateur
- Restitution des observations sans jugement
- Atelier : Les participants construisent leur grille d'observation puis la testent sur une séquence de travail filmée.

M3 Analyser les déterminants

- Remonter des symptômes aux causes
- Déterminants liés à l'espace au matériel et aux outils
- Déterminants organisationnels horaires cadences et polyvalence
- Facteurs individuels et parcours professionnel
- Construction du diagnostic partagé
- Cas pratique : À partir d'un dossier de plaintes répétées sur un poste les participants reconstituent la chaîne des déterminants.

M4 Construire et suivre les transformations

- Transformer sans créer de nouvelles contraintes
- Formulation de pistes et simulation avec les opérateurs
- Hiérarchisation selon l'effet attendu et la faisabilité
- Argumentation de la demande auprès de la direction
- Indicateurs de suivi après mise en oeuvre
- Mise en situation : Chaque participant présente sa proposition d'aménagement à un comité de direction joué par le groupe.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 550 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr