



Ergonomie au Poste de travail

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/ergonomie-au-poste-de-travail>

 DURÉE
3 jours (21h)

 RÉFÉRENCE
PRS25

 CATÉGORIE
**Méthodes de
Production**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Comprendre les notions de base de l'ergonomie
- ✓ Acquérir les principes de la démarche ergonomique
- ✓ Évaluer l'ergonomie d'un poste de travail
- ✓ Appliquer les principales mesures et normes d'ergonomie d'un poste de travail industriel

POUR QUI ?

- ✓ Toute personne dont la position de travail exige ponctuellement ou régulièrement des efforts physiques ou des sollicitations répétitives ou travaux de manutention manuelle en milieu industriel
- ✓ Toute personne prenant part à la mise en place ou création de poste de travail ou réalisant des modifications sur des postes de travail en milieu industriel



Programme détaillé

1 / Les fondamentaux de l'ergonomie au travail

- Définitions, construction et objectifs de l'ergonomie
- Intérêt de l'ergonomie pour l'efficacité et la productivité au travail
- Enjeux et coûts de la non-prise en compte de l'ergonomie dans les organisations du travail : humains économiques, organisationnels
- Les connaissances fondamentales en ergonomie : postures, fréquences, efforts, risques de Troubles Musculo-Squelettiques
- Les obligations légales, dangers, situations dangereuses, dommage, risque, accident / incident, accident du travail, maladie professionnelle, ...
- L'écart entre travail prescrit et travail réel

2 / Démarche Ergonomique de Conception

- Analyse de la demande
- Analyse de la situation de travail existante
- Diagnostic de la situation travail existante
- Étude ergonomique approfondie
- Optimisation

3 / Comprendre et analyser la situation de travail

- Tâche prescrite / activité réelle
- Schéma des 5 carrés
- Activités physiques et cognitives au travail
- Observer pour comprendre l'activité réelle

- Outils d'observation et d'analyse

4 / Travailler sur l'aménagement des espaces de travail

- Les positions assises ou debout prolongées
- Les postes informatiques : posture assise, écran d'ordinateur, clavier
- L'aménagement des bureaux et des salles de réunion
- Orientation par rapport aux points d'éclairage : cas des bureaux en open space

5 / Pratiquer l'analyse ergonomique d'un poste de travail

- 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

6 / L'ergonomie au service du bien-être au travail

- Notions de Charge mentale
- 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

Approche pédagogique

- ✓ Support Ecrit et Projection
- ✓ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✓ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✓ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✓ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✓ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

 11 au 13 Nov. 2026

 Distanciel

 Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@innov-maroc.com

 **Web** : <https://www.innov-maroc.com>

Document généré le 12/10/2026 — Réf : PRS25
INNOV MAROC — Tous droits réservés