



« Formation Gestes et Postures : Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques »

Durée : 7.00 heures (1 jour)

Tarif : 900 € HT

Formation présentielle

Profils des stagiaires

- Salarié
- Indépendant
- Dirigeant

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs de risques des accidents de travail et des maladies professionnelles
- Mieux connaître le fonctionnement de son corps pour réduire les risques d'accidents de travail et de maladies professionnelles
- Connaître la physiopathologie liée à des gestes répétitifs et aux contraintes mécaniques
- Savoir analyser une situation professionnelle dans le but d'en réduire les contraintes au maximum
- Apprendre à aménager son poste de travail de manière optimale

Contenu de la formation

- Partie 1
 - TMS : définition, épidémiologie, facteurs de risques
 - Rappels anatomiques : Physiologie et physiopathologie
 - Troubles articulaires et musculaires : Quels sont les principaux TMS ?
 - Principes ergonomiques
 - Connaître ses forces et ses faiblesses
 - Savoir comment porter une charge
 - Savoir comment gérer les positions prolongées assises et debout



- Partie 2
 - Apprendre à les gérer la somme des contraintes pour être plus performant
 - Évaluation et aménagement personnalisé du poste de travail
 - Exercices personnalisés pour prévenir les risques de TMS et d'accidents professionnels
 - Rappel des grands principes de prévention

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

- Formateur Prévention TMS, Kinésithérapeute DE

Moyens pédagogiques et techniques

- Théorie présentée en utilisant des supports de cours (diaporama), films
- Pratique : port de charges, gestion de l'environnement professionnel, analyse des contraintes
- Échanges entre le formateur et les participants
- Documentation remis au stagiaire

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mise en situation réelle
- Formulaire d'évaluation de la formation

Accessibilité

Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Il est nécessaire de préciser au moment de l'inscription la nature de votre handicap afin d'envisager les aménagements nécessaires et la sécurisation de votre parcours.

Remise d'une attestation individuelle de formation prévention des TMS.