

FORMATION PREVENTION DES TMS

GESTES ET POSTURES

Objectifs Professionnels

Module destiné à tout personnel ayant pour objectif d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions, en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels.

Public Concerné

- ✚ Personnel d'entreprise ou d'établissement public
- ✚ La formation est ouverte à tous salariés(ées) qui a dans le cadre de son activité professionnelle une part importante d'activité physique de type : manutention manuelle, posture de travail prolongée, pouvant nuire à sa santé ou entraîner des efforts inutiles ou excessifs.

Prérequis

- ✚ Aucun

Accessibilité aux Personnes Handicapées

- ✚ Les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation.
- ✚ N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter notre référent handicap Mme Fabiola Caurla vous renseignera.

Modalités et Délai d'Accès

- ✚ Recueil et analyse de la demande : contact avec l'organisme de formation par email ou par téléphone puis échange si besoin.

Objectifs Pédagogiques	- Intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et sur l'hygiène de vie - Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire - Pratiquer les échauffements en prise de poste - Transmettre l'intérêt de la pause active (étirements) - Améliorer la posture de chaque salarié et la bonne gestuelle à son poste de travail, en vue de réduire les risques d'accidents du travail - Prendre conscience des risques d'une mauvaise posture sur la colonne vertébrale
Modalités de Suivi et d'Évaluation des Acquis	Certificat de réalisation remis a la fin de la formation
Durée	1 jour en présentiel 7heures
Lieu	- Intra ou inter-entreprises - Location de salle au besoin
Modalités Pédagogiques	- Présentiel - La pédagogie est basée sur une interaction permanente entre les participants et le formateur : - Des exposés et Échanges Travaux en sous-groupes - Mise en situation professionnelle simulée - Diffusion de vidéos de présentations pédagogiques

Moyens Humains	Fabiola caurla est reconnu comme la référente Handicap, RGPD, COVID et pédagogique de la structure. Aide-soignante et Formatrice PRAP certifié INRS
Méthodes Pédagogiques	- Recueil des attentes pré-formation. - Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes.
Moyens Pédagogiques et Techniques	La pédagogie est basée sur une interaction permanente entre les participants et le formateur : - Présentation théorique - Des exposés et Échanges Travaux en sous-groupes - Mise en situation professionnelle simulée - Diffusion de vidéos de présentations pédagogiques
Contenu	ENSEIGNEMENT THEORIQUE : - L'anatomie - Les sièges des douleurs - Les facteurs favorisant les T.M.S. - L'importance de la respiration - Données d'éléments statistiques concernant les accidents de manutention - Les moyens de prévention

	✚ Principe de sécurité physique ✚ Hygiène de vie & impacts sur la santé (le vieillissement / l'hydratation / l'hygiène dentaire) ✚ Le principe d'échauffement ✚ Le principe des étirements ENSEIGNEMENT PRATIQUE : • Les exercices de manipulation • Recherche de l'équilibre • Manipulation des pièces liées au poste de travail • Exercices d'échauffements • Exercices d'étirements • Exercices de relaxation
Effectifs	De 4 à 10 personnes
Tarif	Demande sur devis