

SE PRÉMUNIR DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES TMS - GESTES ET POSTURES

Durée

1 jour

Référence Formation

6-SP-THEPI

Objectifs

Comprendre les TMS et leurs conséquences
Repérer les situations susceptibles de nuire à la santé, d'entraîner des efforts excessifs
Reconnaître les facteurs aggravants
Participer à l'amélioration des situations de travail

Participants

Tout public et en particulier les salariés pouvant être exposés aux TMS (part importante de travail physique, gestes répétitifs, utilisation de matériel à vibration,...)

Pré-requis

Pas de prérequis spécifique

Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.
Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.
En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.
Formateur expert dans son domaine d'intervention
Apports théoriques et exercices pratiques du formateur
Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants
Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants
Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM.
Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

PROGRAMME

- Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

- Présentation des TMS

Définition des TMS
Éléments statistiques
Les droits, obligations et responsabilités
Identifier les facteurs de risques (gestes répétitifs, travail sur écran, □)
Comprendre ce qu'est une maladie professionnelle, ce qu'est un accident du travail

- Comment se manifeste un TMS

Connaître les notions d'anatomie et de pathologie du corps humain
Comprendre les phénomènes d'apparition des TMS
Être capable d'identifier une douleur

CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50
Mail : contact@capelanformation.fr
Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834
[version 2023]

- Comment agir sur les TMS au quotidien

Comprendre les principes de la sécurité et de l'économie d'effort notamment dans les cas de manutention

Dresser un diagnostic de son activité réelle au travail en la confrontant à d'éventuelles TMS (avec évaluation du poste de travail)

La prévention secondaire : savoir s'étirer, se relaxer, pratiquer les bons gestes au quotidien

Construire son plan d'amélioration

- Bilan, évaluation et synthèse de la formation

- Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail

Contexte réglementaire : Art. L4121-3 du Code du Travail