

Prévenir les risques de Troubles Musculo Squelettiques (TMS) et de douleurs liés à l'activité physique au travail par l'adoption de nouveaux comportements de santé

Thèmes : Santé et sécurité au travail

Tarifs : 900 € / groupe

Durée en jours : 1 jour / Durée en heures : 7 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

Prévenir les risques de TMS et de douleurs liés à l'activité physique au travail par l'adoption de nouveaux comportements de santé.

Objectifs pédagogiques

- S'échauffer avant de prendre son poste
- Expérimenter des exercices simples et basiques pour se protéger
- Expérimenter et appliquer les principes de Sécurité physique et d'économie d'effort pour se protéger
- Appliquer les recommandations de santé et préconisations

Principaux contenus pédagogiques

- La prévention et ses bénéfices en entreprise
- Les facteurs responsables des TMS
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites fonctionnelles, en lien avec les contraintes de l'activité physique au travail
- Impact de l'activité physique au travail, sur la santé du corps et bénéfices santé d'une pratique physique bien menée pour son corps au quotidien
- Les recommandations santé
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort et leur application au quotidien

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en situation pratique autour des éléments cités ci-dessus.

Moyens et supports remis aux stagiaires

Chaque stagiaire repartira avec une plaquette d'exercices d'échauffement et la fiche des principes de sécurité physiques vus ensemble.

Modalités d'évaluation

En continue, basée sur l'implication du professionnel dans la journée. Bilan en fin de journée puis à 3 mois (par écrit ou échange téléphonique) sur les changements opérés.

Public visé

Tous les professionnels confrontés au port de charge, manutention, répétition des gestes et maintien de postures physiques et statiques contraignantes

Nombre de participants

6 à 10 stagiaires

Pré-requis

Aucun, même s'il sera conseillé à l'entreprise de s'appuyer sur les salariés motivés et volontaires.

Accessibilité

Sur site, dans un espace accessible et dégagé permettant la pratique physique en toute sécurité (entre 18 et 40 m2). Formation accessible aux personnes concernées par la problématique énoncée.

Contact

Maguelone Vallée

06 71 13 77 14

contact@magueloneformations.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 22 08128 22 auprès du préfet de Région Bretagne, organisme de Formation référencé au Datadock.

Siège social : Bâtiment Penhièvre - Novapôle - 2 rue de la Croix Lormel, 22190 Plérin

formations.cae22.coop