



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 : 1 050 € / groupe

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

Objectifs de la formation

Découvrir et mobiliser un ensemble de solutions et d'outils adaptés pour réduire l'apparition de douleurs au travail.

Objectifs pédagogiques

- Nommer et reconnaître l'ensemble des risques professionnels rencontrés,
- Mobiliser un ensemble de solutions pratiques pour réduire les risques en situation de travail,
- Expérimenter et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour se protéger au quotidien,

Principaux contenus pédagogiques

- La prévention et ses bénéfices pour soi et l'entreprise
- Les facteurs responsables d'apparition 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 conseils et recommandations pour protéger sa santé au travail
- La pratique d'exercices et 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 repart avec une pochette de formation contenant l'ensemble des exercices, solutions et outils de prévention vus ensemble.

Modalités d'évaluation

En continue, basée sur la participation du professionnel tout au long de la journée. Bilan à chaud en fin de journée puis à 1 mois via questionnaire sur les changements opérés.

Public visé

Tous les professionnels confrontés aux activités de manutention, port de charge et maintien de postures physiques ou/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

Avant-Premières - SARL SCOP à capital variable - Coopérative d'activité et d'emploi
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 22 08128 22 auprès du préfet de Région Bretagne.
Siège social : Bâtiment Penthievre - Novapôle - 2 rue de la Croix Lormel, 22190 Plérin
formations.cae22.coop