

GESTES ET POSTURES PREVENTION DES TMS



Thème: Sécurité Santé
Formacode : 31776

Objectifs

A la fin de la formation, le stagiaire :

Aura acquis les principes de prévention liés aux TMS

Saura Analyser une situation à risque postural et adapter la bonne posture

Saura Mettre en pratique les différentes postures et gestuelles optimales sur poste son de travail.

Programme

1. Introduction

Les objectifs de la formation :

- Connaître les possibilités et les limites de leur capacités physiques
- Mettre en œuvre les techniques de manutention les moins délétères
- Apprendre et mettre en pratique les gestes quotidiens favorisant une bonne hygiène de vie

2. Notre anatomie

De quoi est constitué le corps ?

- Le système osseux
- Le système musculaire
- Le système ligamentaire
- Le système nerveux

3. Les risques professionnels liés aux mauvais gestes et postures.

Les causes des accidents du travail

Les causes des maladies professionnelles (TMS)

Focus sur le secteur du CHR

Analyses des situations de travail

4. Les gestes de manutention ou les positions statiques

Gestes et postures principes de manutention :

- La manutention
- Les charges spécifiques

Gestes et postures principes des positions statiques:

- Le travail sur écran
- Le poste de conduite

5. Hygiène de vie

L'importance du renforcement musculaire

Une activité physique quotidienne pour être en bonne santé tous les jours

Hydratation à volonté

6. Nutrition et sommeil

Les grands principes de la nutrition

Quoi manger et à quelle heure ?

Les conséquences d'un mauvais sommeil et comment bien dormir

7. Les gestes du quotidien

Faire ses courses sans se blesser

S'occuper des tâches ménagères

Conduire dans les bonnes conditions



Public

Salariés des entreprises HCR

Pré-Requis

Aucun

Conditions d'accès

En Mixte : Disposer d'un ordinateur ou d'une tablette et d'une connexion internet stable

Modalités de Formation

Présentiel ou Mixte

Durée

7 heures

Effectif par Session

En Intra: 2 à 12 stagiaires

En Inter: 2 à 12 stagiaires

Lieux de Formation

FRANCE

Financement

Financement possible

Inter: 175€ HT/stagiaire

Intra: 1000€ HT/jour

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous avez une particularité à déclarer, contactez notre référent Handicap au 06.98.18.13.12

Validation

Attestation nominative de formation

Documentation

Livret stagiaire Documents en ligne

Formateur

Julien LIGE

GESTES ET POSTURES PREVENTION DES TMS

Thème: Sécurité Santé
Formacode : 31776



RESULTATS A VENIR EN 2023

Note générale

Nombre de candidats formés



Atteinte des objectifs



Outils et matériels pédagogiques



Support de cours



Locaux



Appréciation de
l'organisme de formation



Note globale

Méthodes et Moyens Pédagogiques

Nos formateurs proposent un apport théorique et technique par l'Interaction permanente entre les participants et le formateur et par la mise en situation des participants

Documentation / Supports pédagogiques:

Documents et supports de formation, Extraits règlementaires, Exposés théoriques, Etude de cas concrets, Mise en situation

Nature des travaux demandés aux participants:

Analyse de cas pratiques, réponses adaptées, réactions

Matériels utilisés:

Présentiel :

Salle de formation et Plateau Technique entièrement équipés de machines et matériels professionnels, Mannequin articulé, Ordinateur, 1 vidéoprojecteur, 1paperboard, 1 tableau, Accès Wifi
Dû au Protocole Covid 19, les stagiaires sont priés de s'équiper de leur bloc note et stylo

Distanciel :

Ordinateur (avec webcam) et une connexion internet

Modalités d'évaluation des Connaissances

Le stagiaire est évalué tout au long du stage, par des jeux de rôle, des mise en situation, des cas pratiques et par le biais d'une évaluation écrite en fin de stage sous forme de QCM dont la correction est effectuée à haute voix

Modalités d'évaluation de l'appréciation des Participants

Chaque stagiaire remplit une évaluation de fin de stage, visant à évaluer son appréciation au regard du stage, du formateur, du lieu. Cette évaluation est faite sous forme de questionnaire écrit, récupéré à la fin de la journée

Modalités d'inscription

L'inscription se fait sur dossier, elles sont clôturées 7 jours avant le démarrage du stage. Nous restons à votre disposition pour étudier tout ajout de dernière minute.