

Programme de formation **Gestes et Postures (Troubles musculo-squelettiques)**

Date : à déterminer

Objectifs :

- Étudier et prévenir les risques d'apparition des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir des TMS

Durée :

4H soit 1/2 journée

Programme

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Étude des postes de travail (positions de manutentions)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie pour prévenir des TMS
- Nutrition et sommeil

Public : Employés régulièrement confrontés aux risques d'apparition de maladies musculaires, et plus particulièrement les TMS dans le cadre de leur activité professionnelle désignée au sein de l'établissement ou responsable chargé de l'évacuation.

Prérequis : aucun pré requis nécessaire

AVENIREO

14 avenue du Général De Gaulle 94160 Saint-Mandé

Siren n° 914947940 - NDA : 04973398697

(numéro ne vaut pas agrément de l'état enregistré auprès de l'Ile-de-France)

Document mis à jour le 01/09/2024

Modalités d'accès : sur devis pour la mise en place de formation intra

Délais d'accès : D'une semaine à 1 mois en moyenne après la validation du devis

Profil du formateur : Titulaire d'un diplôme dans le domaine de la sécurité incendie, de l'assistance aux personnes handicapées, spécialisé dans la prévention des TMS

Tarif : sur devis (par groupe de minimum 4 personnes et 12 maximum) – recyclage conseillé tous les 2 ans

Modalités pédagogiques :

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas concrets
- Pédagogie par l'action (mise à profit de l'expérience du formateur)

Modalités d'évaluation : Mise en situation des participants par des exercices pratiques. Remise d'une attestation individuelle de formation prévention des TMS et d'un certificat de réalisation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de contacter M Bessan, référent handicap, au 06 24 30 78 89 ou par mail à : suivi.ma.formation@gmail.com afin d'évaluer vos besoins ainsi que les modalités d'adaptation et/ou de compensations nécessaires afin de vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

Contact : contact@avenireo.fr ou 0783179165