Se prémunir des troubles musculo-squelettiques (TMS) - Gestes et postures

Mise à jour : Fév. 2024

Durée : 1 jour - 7 heures

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 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

PRÉREQUIS

- Pas de prérequis spécifique

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,...)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques
- Remise d'un support de cours

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée
- Evaluation des acquis tout au long de la formation
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage à chaque apprenant
- Positionnement préalable oral ou écrit
- Evaluation formative tout au long de la formation
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles

MOYENS TECHNIQUES EN PRÉSENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard

MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES À DISTANCE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré
- Les participants reçoivent une invitation avec un lien de connexion
- Pour toute question avant et pendant le parcours, une assistance technique et pédagogique est à disposition auprès de notre équipe par téléphone au 03 25 80 08 64 ou par mail à secretariat@feep-entreprises.fr

ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité

ACCESSIBILITÉ

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation. Notre organisme peut vous offrir des possibilités d'adaptation et/ou de compensations spécifiques si elles sont nécessaires à l'amélioration de vos apprentissages

Programme de formation

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

Présentation des TMS

- Présentation des TMS
- Définition des TMS
- Eléments 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
- Etre capable d'identifier une douleur

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