



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES TMS

PF-F004 V6 25/08/2024

Une des premières causes de maladie professionnelle en France - les TMS un véritable enjeu : identifier les facteurs de risques, engager une démarche de prévention efficace



TOUT PUBLIC

En institution et domicile



14H

Soit 2 jours



MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE - OSTÉOPATHE - ERGONOME

Assure la formation



1 150 € / JOUR

Soit 2300€ la session



RÉFÉRENT HANDICAP

Véronique Racine



PRÉ REQUIS :

Aucun

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Connaître les bases physiologiques pour appréhender les notions de postures
- Repérer et analyser les gestes incorrects et postures potentiellement pathogènes
- Acquérir des gestes, méthodes et attitudes pour appréhender les situations de travail à risques
- Utiliser des outils adaptés permettant de s'auto-évaluer facilement dans l'exercice professionnel quotidien

CONTENU :

- L'appareil locomoteur : fonctionnement, possibilités et limites
- Comprendre le corps en mouvement : postures et gestion des contraintes musculaires et mécaniques
- Principaux généraux d'ergonomie
- Capital santé, hygiène de vie et écologie corporelle
- Principes de techniques préventives d'étirement et de relaxation
- Réflexion sur la mise en place et l'utilisation des aides techniques
- Gestion et aménagement de l'environnement de travail
- Travail sur des outils d'analyse individuelle de son activité

MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES PARTICIPATIFS :

- Chaque apprenant exprime ses attentes, ses expériences et ses questionnements dans le cadre des pratiques professionnelles et des habitudes de vie
- Apports théoriques
- Exercices d'application pratique : soulèvement de charge, mobilisation de personnes, gestions des gestes répétitifs et positions et activités au quotidien
- Partage d'expériences et réflexions

MODALITÉS :

- DÉROULEMENT : en présentiel
- ÉVALUATION : de vos attentes en amont + des connaissances et des compétences pré test / post test.
- FIN DE FORMATION : nous vous remettons une attestation de participation et d'acquisition des connaissances / compétences.

Le programme détaillé vous sera communiqué après validation de votre inscription, conformément aux critères de l'indicateur 1 du référentiel Qualiopi.





PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES TMS



EN CONFORMITÉ AVEC LE RÉFÉRENTIEL HAS - POLITIQUE RH : PRÉVENIR AVEC LA QVCT ET LA SANTÉ AU TRAVAIL

FORMATIONS INTER-ÉTABLISSEMENTS :

Elle permet aux professionnels de différents établissements de se rencontrer et de partager leur expérience, tout en améliorant leurs compétences professionnelles.

FORMATIONS INTRA-ÉTABLISSEMENTS :

Elle est construite selon les attentes et besoins de l'établissement, permet de travailler sur les documents et/ou matériel internes en appui de la formation pour accompagner les équipes dans leurs montées compétences.

