



GESTES ET POSTURES : PREVENTION DES TMS (PERSONNEL ADMINISTRATIF)

PROGRAMME

OBJECTIFS

Comprendre pourquoi il faut anticiper les risques d'accident (notion de prévention).

Réfléchir sur des éléments permettant de renseigner la fiche d'exposition individuelle (loi n°2010-1330 du 9 novembre 2010).

Identifier les gestes et postures adaptés au poste de travail.

Anticiper les risques de TMS et accidents.

PUBLIC / PRE-REQUIS / EFFECTIF

Tout public, personnel administratif.

Groupes de 4 à 6 personnes.

DUREE

1 jour (7 heures).

MOYENS PEDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Stage animé par un formateur SST spécialisé en gestes et postures.

Exposés, études de cas, application sur poste de travail.

Support pédagogique remis à chaque participant.

METHODE ET OUTILS D'EVALUATION / SANCTION DE LA FORMATION

Évaluation tout au long de la formation à travers un questionnaire oral en fin de chaque chapitre permettant au participant et au formateur de mesurer les acquis, les points non intégrés ou mal assimilés.

Évaluation en fin de formation à l'aide d'un test individuel dans le cadre de travail du participant validant la compréhension de tous les points abordés.

Une note minimale de 10 sur 20 est nécessaire pour valider la formation.

Un certificat de réalisation est transmis une fois la formation validée.

POURQUOI FAIRE DE LA PREVENTION ?

- La définition d'un accident du travail (AT)
- La définition d'une maladie professionnelle (MP)
- Les indicateurs de santé au travail
- Les coûts directs et indirects d'un AT/MP
- Les acteurs internes et externes de la prévention
- Les principes généraux de prévention

POURQUOI FAIRE ATTENTION A SES MOUVEMENTS ?

- Un peu d'histoire
- Des chiffres étourdissants
- Ce qu'on voit tous les jours
- Des facteurs aggravants

MIEUX CONNAÎTRE SON CORPS

- Les mouvements interdits de la colonne vertébrale
- Les grandes familles d'articulations
- Les rôles et propriétés des muscles
- Les nerfs et les tendons

PATHOLOGIES FREQUENTES

- Les accidents de la colonne vertébrale
- Les troubles musculo-squelettiques

DANS LES MOUVEMENTS DE TOUS LES JOURS

- Les questions à se poser
- Les règles à respecter
- Comment économiser ses efforts ?
- Analyse de mouvements quotidiens

DANS LES GESTES SPECIFIQUES AU POSTE DE TRAVAIL

- Agir sur les comportements non sécuritaires
- Notions d'ergonomie du poste de travail
- Recommandations pour prévenir les risques

COMMENT SE PRESERVER DES TMS ?

- Exercices de relaxation et d'assouplissements
- Recommandations pour une prévention efficace

Tarifs :

- Session inter-entreprise : 190 € H.T/participant
- Session intra entreprise : sur demande en fonction des horaires, des participants et des besoins spécifiques