Programme Gestes et Postures
Sensibilisation au risque de TMS - Troubles Musculo-Squeletiques

Fiche d'informations

Objectifs de la formation
- Comprendre le fonctionnement des TMS et faire le point sur son exposition aux TMS ;
- Apprendre à utiliser ses pauses pour reposer son corps ;
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles en participant à l'amélioration des conditions de travail.

Nombre de participants
4 à 10 personnes

Moyens pédagogiques
- Apports théoriques et pratiques
- Échanges d'expérience
- Mise en situation et exercices
- Support de cours

Durée
7 heures

Lieu
Intra-entreprise

Pour qui ?
Tous les salariés d'une entreprise

Pré-requis
Aucun

Programme

Introduction
- Accueil des participants
- Présentation des objectifs de la formation
- Petit quiz d'entrée (type Kahoot ou papier) : idées reçues sur les TMS

Introduction à la prévention des troubles musculo-squelettiques
- Qu'est-ce qu'un TMS ? Quels sont les différents types de TMS ?
- Retour sur les principes de prévention des risques et l'évaluation des risques professionnels
- Identifier et connaître les facteurs de risques d'apparition d'un TMS

Mise au point sur les notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie du corps humain
- Comprendre le fonctionnement du squelette, ses capacités et ses limites
- Découvrir les articulations et le fonctionnement des muscles
- Faire le lien avec les réactions du système nerveux

Déterminer comment se manifeste un TMS (trouble musculosquelettique) sur le corps humain
- Connaître les phénomènes d'apparition des TMS sur son corps
- Savoir localiser une douleur et identifier son origine
- Focus sur la lombalgie : les causes de la douleur lombaire

Plan d'accompagnement sur les TMS au travail : Devenir acteur de sa santé en limitant les risques de TMS
- Maîtriser les principes fondamentaux de sécurité physique et d'économie d'effort
- Faire le point sur son activité réelle de travail pour agir sur son activité physique, cognitive et psycho-sociale
- Evaluer tous les aspects de son poste de travail

Retour au calme et debriefing
- Retour d'expérience à chaud : ressentis, points forts, axes d'amélioration
- Réponses aux questions fréquentes
- Rappel des consignes internes de l'hôtel
- Remise des livrets récapitulatif

Théorie 20% — **Pratique 80%**

suurf

suur.fr

01 82 35 02 93