

Prévention des TMS (Troubles musculo squelettiques)

Programme de formation



Durée : 2 jours soit 14 heures
Horaires : 09h00-12h30 / 14h00-17h30
Dates : Merci de nous consulter
Lieu : A déterminer



Public concerné : Toute personne déplaçant des personnes ou portant des charges lourdes dans son travail
Prérequis : Aucun

Nombre de participants : De 4 à 10 personnes



Accessibilité aux personnes handicapées : merci de nous contacter



Prix : 350€ / personne
En intra-entreprise, merci de nous consulter



Formateur : Spécialisé Gestes et postures et TMS

Contact : contact@happy-learn-formation.fr

Tel : 07/69/44/72/04



Méthodes pédagogiques :

- Alternance entre la théorie et la pratique.
- Exposé
- Démonstration
- Ateliers d'apprentissage
- Mise en situation
- Evaluation formative

OBJECTIFS :

- ✓ Définir les troubles musculosquelettiques et appliquer les principes d'ergonomie.
- ✓ Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- ✓ Acquérir les bonnes postures et les bons gestes professionnels
- ✓ Maîtriser l'utilisation des aides techniques
- ✓ Mettre en pratique des exercices physiques de prévention active des TMS

CONTENU :

- Présentation des objectifs pédagogiques
- Echauffement
- Les TMS
- Localisation des TMS
- Les Facteurs aggravants
- Les statistiques
- Les coûts
- L'anatomie
- Les bonnes pratiques
- Séance de renforcement musculaire et étirements