

PRÉVENTION DES TMS POUR LE PERSONNEL ADMINISTRATIF ET TECHNIQUE

MISE EN
PRATIQUE

 1 jour - 7 heures

Le DE LA FORMATION

Cette formation permet de maîtriser les techniques d'ergonomie adaptées à son poste de travail pour mettre en œuvre des solutions d'amélioration concrète.

Nombreux exercices pratiques de mise en application pendant cette formation.


PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

- **Public cible** : L'ensemble du personnel administratif et technique
- **Aucun prérequis** n'est nécessaire pour cette formation

CONCEPTEUR / INTERVENANTS

- **Concepteur** : Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS
- **Intervenants** : Formateurs PRAP IBC et formateurs en risques d'activités physiques

Cette formation est aussi disponible...

 En situation de travail

Autres formations

- ▶ Acteur PRAP 2S – Acteur de la prévention des risques liés à l'activité physique (Sanitaire et Médico-Social)
- ▶ Prévention des TMS pour les brancardiers
- ▶ Prévention des TMS pour les paramédicaux et manutention du patient

COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les différentes techniques de manutention de charges inertes adaptées aux postes de travail
- Prévenir et les gérer les facteurs de risques de TMS
- Comprendre les conséquences des mauvaises postures sur l'organisme humain
- Comprendre les enjeux humains et financiers des accidents de travail et des maladies professionnelles
- Participer à la recherche de solutions d'amélioration

OBJECTIFS ET DÉROULÉ PÉDAGOGIQUES

APPORTS THÉORIQUES

- Anatomie et physiologie du squelette
- TMS : définir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les principales pathologies, leurs évolutions
- Apprentissage des techniques de manutention de charges inertes (relèvement, abaissement, déchargement, chargement, déplacement)
- Étude du comportement (favoriser les bons réflexes)
- Analyse des gestes et postures fondamentaux
- Adaptation au poste de travail

TRAVAUX PRATIQUES SUR POSTE DE TRAVAIL

- Pratique de la gestuelle spécifique au poste de travail
- Intégration des principes de base et amélioration des techniques apprises au regard des différents objets manutentionnés

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Pédagogie active** intégrant : expérimentation, mise en situation, échange de pratiques
- **Supports** : diaporama d'animation
- **Le livret pédagogique** reprenant l'ensemble du contenu de la formation remis au format papier à chaque participant

ÉVALUATION ET TRAÇABILITÉ

- **Évaluation pédagogique** tout au long de la formation en lien avec les objectifs du programme :
 - Participation active aux différents exercices proposés et capacité de remettre en question ses pratiques professionnelles
 - Feed-back des pairs et du formateur lors des discussions autour des études de cas concrets
- **Attestation de formation** avec auto-évaluation du stagiaire et évaluation du formateur sur l'atteinte des objectifs pédagogiques
- **Questionnaire de satisfaction**
- **Feuille d'émargement** des participants