

Adapter ses gestes et postures pour prévenir les TMS (SST1)

Fiche mise à jour le 02/03/23



Vous occupez un **métier manuel** ? Vous évoluez dans le secteur de la **manutention** ? Vous vous êtes déjà **blessé** au travail ou, justement, souhaitez éviter le pire ?

Nous vous enseignons **comment éviter les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)** en adaptant vos gestes et postures à votre environnement de travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Appréhender les gestes et postures fondamentaux** et intégrer les gestes spécifiques à son métier
- **Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles** liées aux activités physiques
- **Participer à l'amélioration des conditions du travail** pour éviter et prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

METHODES PEDAGOGIQUES

Andragogie active : mises en situation (80%). présentation de méthodes / concepts (20%)

VOS AVANTAGES ?

Des apprentissages à mettre en pratique dans votre vie professionnelle et personnelle !

CONTENU

- **Lois et rôles des acteurs externes** - Retour sur la législation propre aux gestes et postures au travail
- **Les dommages causés par les mauvaises postures au travail** au fil du temps - Techniques gestuelles et attitude aux postes de travail
- **Analyse au poste de travail** : Mise en place d'un plan de traitement permettant de limiter les TMS
- **Prévention individuelle de l'apprenant** - traitement

PROFIL DES INTERVENANTS

Formateur(trice) PRAP - Kinésithérapeute

Siège : Résidence Lasserre Bât D.13 Raizet 97139 LES ABYMES

SIRET : 503 969 784 00019

N° DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ - CENTRE DE FORMATION : 95970153897

PUBLIC VISÉ : Personnel occupant un poste de travail dans la manutention manuelle avec des charges comportant des risques, notamment dorso-lombaires

PRÉREQUIS : pas de prérequis

TAUX DE SATISFACTION : En cours

DURÉE ET MODALITÉS : 14 heures (2 jours) en présentiel

CALENDRIER : Nous contacter

DELAI D'INSCRIPTION : Nous contacter un mois avant le démarrage de l'action

ÉVALUATION : évaluation à chaud, Questionnaire de satisfaction « à froid »

VALIDATION : Certificat de réalisation

LIEU DE LA FORMATION : Dans les locaux de l'entreprise

COÛT : Tarif individuel de 700€

FINANCEMENT : OPCO, fonds propres

HANDICAP : Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous sommes équipés d'un ascenseur et d'un WC adapté aux personnes en situation de handicap.

☎ 0590 55 43 50 / 0690 37 81 51

✉ contact@resourcesdevelopment971.com

🌐 www.resourcesdevelopment971.com

  Resources and Development