

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) POSTURES SÉDENTAIRES ET TRAVAIL SUR ÉCRAN

🎯 OBJECTIFS

Cette formation a pour objectif principal de permettre à l'apprenant de prévenir et limiter les répercussions liées à l'activité sur écran et parvenir à conjuguer confort et efficacité sur son poste de travail.

- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur des notions du fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les risques liés à son activité professionnelle ainsi que les postures susceptibles d'entraîner des conséquences néfastes sur sa propre santé ou encore d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs.
- Être capable d'aménager son propre poste de travail en fonction de son environnement et de son organisation de travail.
- Être capable d'améliorer durablement sa qualité de vie et ses conditions de travail.

☰ PRÉREQUIS

Aucun

CONTENU DE LA FORMATION

- Caractériser l'activité sur écran et les troubles musculo squelettiques (TMS)
- Appréhender les atteintes à la santé liées à l'activité sur écran en milieu professionnel
 - Comprendre les problèmes de santé liés à l'activité sur écran
 - Identifier les conséquences pour les salariés et l'entreprise
- Repérer les situations à risque liées à l'activité sur écran
 - Apprendre à faire le lien entre le fonctionnement du corps humain et les exigences de l'activité sur écran : postures, gestes, répétitivités, cognition, etc.
 - Identifier les facteurs de risques intrinsèques et extrinsèques
 - Comprendre les conséquences de situations à risque identifiées
 - Identifier les éléments déterminants de l'activité sur écran
 - Reconnaître les points d'attention de son installation
 - Participer à la maîtrise des risques liés à l'activité sur écran

Évaluation des connaissances des apprenants en fin de formation via un QCM.

Évaluation de la satisfaction des participants sous forme de questionnaire.

À l'issue de la formation, une **attestation de présence** sera attribuée à l'apprenant.

🕒 Durée

1 jour

💶 Tarif

Inter : 300 € (déjeuner compris)

Intra : nous consulter

📅 Dates

le 29 mars 2024

📞 Contact

05 49 32 38 64

of@melioris.fr

👤 POUR QUI

Tout public

🛠️ INTERVENANTE

- Clémence Augé, Ergonome / Ergothérapeute au sein de l'équipe Comète (Melioris Le Grand Feu), Formatrice indépendante

⚙️ MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation et temps de réflexion en groupe
- Essais possibles de matériels ergonomiques

📄 SUPPORTS UTILISÉS

- Présentation interactive
- Présentation du matériel adapté

🔍 EN SAVOIR PLUS

- Formation en présentiel
- 8 à 10 personnes maximum