

TMS01 – Formation – action « Gestes & Postures & ergonomie de son poste »

Devenir acteur de la prévention sur son poste, pour moins de TMS et de dorsalgies !



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes à l'origine des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et des maux de dos (dorsalgies)
- Identifier les actions à mettre en place pour diminuer le risque de TMS et de dorsalgies
- Apprendre quels sont les gestes et postures à proscrire et ceux à adopter
- Mettre en pratique ces apprentissages et devenir acteur de la prévention sur son propre poste de travail et sur celui de ses collègues : première approche ergonomique

Public visé :

Tout public, tout secteur d'activité (Industrie, TP, santé...)

Groupes de 4 à 10 personnes

Pré-requis nécessaires pour suivre l'action de formation :

Aucun pré-requis pour les stagiaires

Durée :

1 jour – 7h

Tarif :

Nous consulter

Lieu :

Site Client

Ou salle de formation avec atelier d'HR'Go, située au 11bis rue de la Piscine à Essarts en Bocage (85140)

Modalités d'accès :

Formation intra-entreprise.

Formation organisable en inter-entreprises, selon demande.

HR'Go S.A.S.

15 rue des Roitelets – 85140 ESSARTS EN BOCAGE – 06 32 05 22 24 – y.jobard@hrgo.fr – www.hrgo.fr

N° SIRET : 904 033 883 00011 - Code APE : 7022Z - TVA Intra. : FR91904033883

N° de déclaration d'activité organisme de formation : 52 85 02424 85

■ Déroulement :

✓ En amont de la Formation :

- Un questionnaire est envoyé en amont à chaque stagiaire afin de mieux prendre en compte les spécificités des postes et des situations de travail.

✓ TMS et Dorsalgies : de quoi s'agit-il ?

- Enjeux de la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles
- Compréhension du fonctionnement du corps humain
- Identifier les causes de TMS et de dorsalgies ; et leurs conséquences
- Les TMS et les dorsalgies : c'est quoi en fait ? ça vient d'où ? et qu'est-ce que je risque ?

✓ Mettre en place des actions de prévention efficace et s'approprier les gestes et postures à privilégier

- Identification de situations à l'origine de ces troubles, à partir des postes de travail des stagiaires
- Apprentissage et mise en pratique des Gestes et Postures à privilégier
- Implication des salariés dans l'analyse de leur propre poste de travail et proposition d'améliorations
- Initiation à l'ergonomie des postes de travail

✓ Exercices simples d'échauffement et de relâchement

Quizz, mises en situations, pratique

■ Formateur(s) :

Yohann JOBARD

Consultant-Formateur indépendant – Fondateur et Dirigeant de HR'Go
21 ans d'expérience en Prévention & Santé au Travail, Ergonomie, Management & RH.
Master 2 HSE, DU Ergonomie, Formation RH, Agréé IPRP
Formateur spécialisé en prévention des TMS et des RPS

■ Méthodes et Moyens pédagogiques :

- Un questionnaire de pré-positionnement est envoyé avant la formation
- Echanges et mises en pratique, vidéos, études de cas
- Mise en pratique en 6 étapes pour chaque Geste et Posture : démonstration / démonstration commentée / explication / réalisation du geste par les apprenants / ajustement / synthèse

■ Validation et suivi :

- Remise d'une attestation à la fin de la formation ; Evaluation des acquis par des questionnaires
- Remise de supports en format numérique

HR'Go S.A.S.

15 rue des Roitelets – 85140 ESSARTS EN BOCAGE – 06 32 05 22 24 – y.jobard@hrgo.fr – www.hrgo.fr

N° SIRET : 904 033 883 00011 - Code APE : 7022Z - TVA Intra. : FR91904033883

N° de déclaration d'activité organisme de formation : 52 85 02424 85