

TMS02 – Formation « Prendre soin de son corps avant, pendant et après l'effort »

Préserver son corps en adoptant les bons réflexes !



Objectifs :

- Savoir adopter les bons réflexes en matière de prévention des risques professionnels et apprendre à préserver son corps au démarrage, pendant et à la fin de l'activité professionnelle.
- Apprendre quels sont les gestes et postures à proscrire et ceux à adopter : avant, pendant et après l'effort (dont échauffements et relâchements).

Public visé :

Tout public, tout secteur d'activité
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.

I Déroulement :

✓ 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
- Les TMS et les dorsalgies : c'est quoi en fait ? ça vient d'où ? et qu'est-ce que je risque ?
- Identifier les causes de TMS et de dorsalgies ; et leurs conséquences

✓ Préparer son corps à l'effort :

- Comprendre les bénéfices de l'échauffement
- Acquérir quelques gestes simples permettant de s'échauffer, en toute sécurité

✓ S'approprier les bons gestes et postures :

- Apprentissage et mise en pratique des Gestes et Postures à privilégier
 - Manutentions manuelles seul
 - Manutentions manuelles à deux
 - Appui d'outils d'aide à la manutention
 - Gestes et postures lors des phases de travail : réglage des hauteurs et positions de travail
- Initiation à l'ergonomie des postes de travail, à partir des situations des stagiaires : production, administratif...

✓ Apprendre à détendre son corps :

- Comprendre les bénéfices de l'automassage et de gestes de relâchement
- Acquérir quelques gestes simples permettant de relâcher ses muscles après l'effort, dont des techniques d'automassage

Quizz, mises en situations, pratique

I 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.
Formateur spécialisé en prévention des TMS et des RPS

&

Caroline FERREIRA

Coach sportive diplômée, certifiée et labélisée Ecole de Trail méthode Seb Cornette

I 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

I 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