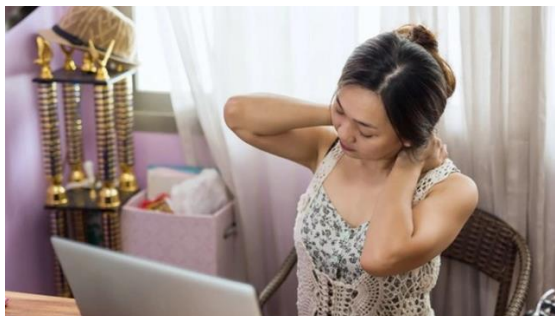


TMS03 – Formation – action « Aménagement ergonomique au bureau et Gestes et Postures »

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



Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement du corps humain et les mécanismes à l'origine des accidents du travail et des maladies professionnelles telles que les dorsalgies et les TMS
- Apprendre quels sont les gestes et postures à proscrire et ceux à adopter au bureau
- Apprendre à aménager son espace de travail et à régler le matériel de bureau

Public visé :

Tout public administratif ou travaillant régulièrement sur écran, tout secteur d'activités.
Groupes de 4 à 10 personnes

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

Aucun pré-requis pour les stagiaires

Durée :

0,5 jour – 3,5 h

Tarif :

Nous consulter

Lieu :

Site Client

Modalités d'accès :

Formation intra-entreprise.

■ 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.

✓ En groupe en salle :

- Compréhension des bases du fonctionnement du corps humain
- Identifier les causes de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) et de dorsalgies, notamment au bureau ; et leurs conséquences
- Les TMS et les dorsalgies : c'est quoi en fait ? ça vient d'où ? et qu'est-ce que je risque ?
- Apprendre les gestes et postures à adopter ; et les conseils pour rester en bonne santé
- Initiation à l'échauffement et à l'auto-massage

Quizz, apports PPT, échanges

✓ Dans les bureaux :

- Observation des espaces administratifs et de l'aménagement de chaque poste de travail administratif in situ
- Implication des salariés dans l'analyse de leur propre poste de travail et proposition d'améliorations
- Accompagnement individuel au réglage ergonomique du matériel et préconisations.

Observations, conseils et réglages dans les bureaux

■ 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