



Les objectifs :

- Réduire les TMS
- Apprendre de bonnes pratiques pour réduire les maux de dos
- Identifier les zones de tensions corporelles
- Adopter des méthodes pour réduire les accidents

Public :

Toute personne désirant se familiariser avec les principaux réseaux sociaux, dans un contexte professionnel
« Centre de formation accessible au public en situation de handicap »



Pré-requis :

Aucun prérequis



Lieu du stage :

Formation Plus Méditerranée ou en entreprise



Délais d'accès :

Le délai d'accès à nos actions de formations intra-entreprises est généralement inférieur à 2 mois à compter de l'étude de votre projet.

Ce délai dépend également du délai de validation de l'action de formation par le demandeur et de l'organisme financeur



Délais de réponse :

48 heures

Contact : Caroline BAAS contact@formationplus.org



Tarif :

Tarif selon devis



Formateur :

Professionnel confirmé dans l'exercice de ses fonctions, compétences pédagogiques à mettre en œuvre les formations



Durée de la formation :

À définir selon les besoins



Méthodologie et moyens pédagogiques :

Exposés théoriques et cas pratiques basés sur les données concrètes de l'entreprise



Suivi et évaluation :

Évaluation en cours de formation



Programme de la formation :

Module 1 - Les TMS, c'est quoi ?

- Qu'est-ce qu'un TMS ?
- Les facteurs de risques : gestes répétitifs, postures contraignantes, vibrations, manutention manuelle de charges, etc.
- Les conséquences sur la santé et la qualité de vie
- Les coûts liés aux TMS pour l'entreprise et l'individu

Module 2 - Anatomie et physiologie du corps humain

- Les principales articulations et muscles sollicités dans le travail
- Le fonctionnement du dos et les causes des maux de dos
- Les mécanismes de blessures

Module 3 - Les bonnes pratiques pour préserver son dos

- Les principes de base de la mécanique corporelle
- Les règles d'or de la manutention manuelle
- Les postures à adopter et à éviter
- L'importance de l'alternance des postures et des mouvements
- Les exercices de stretching et de renforcement musculaire

Module 4 - L'aménagement du poste de travail

- L'ergonomie du poste de travail : bureau, chaise, écran, outils
- Les réglages à effectuer pour un confort optimal
- Les accessoires ergonomiques (repose-pieds, appui-tête, etc.)

Module 5 - La prévention des accidents

- Les principaux risques liés aux gestes et postures
- Les mesures de prévention collective et individuelle
- Les équipements de protection individuelle (EPI)