

# FORMATION PREVENTION DES TMS

## Gestes et postures

### Travail sur écran et bien-être en entreprise

#### 1 jour - Présentiel

*Module destiné à tout personnel, travaillant sur un poste informatique, ayant pour objectif d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions, en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels et/ou maladies professionnelles.*

**Référence :** TMS-GPTSE-BE-1J-P

**Durée :** 7h (1j) **Modalité :** Formation présentielle

**Tarif :** nous consulter

**Délai d'accès :** nous consulter

**Effectif maximal :** 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout secteur d'activité
- Tout salarié et/ou particulier utilisant un poste informatique fixe ou portable
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

### Prérequis

- **Aucun**

### Objectifs pédagogiques

- Identifier les risques liés au travail sur poste informatique
- Apporter une meilleure compréhension des TMS
- Appliquer les principes de base d'ergonomie de poste de travail
- Etre capable de participer à l'amélioration des conditions de travail



**SARL PREVAT** - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1

## Contenu de la formation

- APPORT THEORIQUE :
  - L'anatomie
  - Les sièges des douleurs
  - Les facteurs favorisant les T.M.S
  - Hygiène de vie & impacts sur la santé (le vieillissement / l'hydratation / l'hygiène dentaire)
  - L'importance de la respiration
  - Les principes des échauffements
  - Les principes des étirements
- APPORT PRATIQUE :
  - Etude des postes de travail (posture statiques et travail bureautique)
  - Bonnes pratiques en aménagement de poste de travail
  - Mise en situation
  - Exercices d'échauffements
  - Exercices d'étirements
  - Exercices de relaxation

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Intervenant.e spécialisé.e Gestes & Postures et/ou PRAP

### Moyens pédagogiques et techniques

- **Exposés théoriques / Etude de cas concrets / Quiz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne**
- **EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **LOGISTIQUE : venir avec son nécessaire de prise de notes et son poste informatique (ou un poste fixe laissé à disposition pour les mises en situation)**
- **Avoir une bonne compréhension orale et écrite de la langue française (si besoin, interprète possible sur demande / devis)**

### Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuille de présence / Formulaire individuel d'évaluation de fin de formation / Attestation de fin de formation
- Questions orales ou écrites / Mises en situation



**SARL PREVAT** - Siège social : 53 Rue de la Paix TROYES 10000

Agence de **LYON** : 713 grande rue 01700 MIRIBEL - Agence de **TROYES** : 9 rue Gustave EIFFEL 10000 TROYES - [www.prevat.fr](http://www.prevat.fr) - contact@prevat.fr - 04 78 59 06 38

Numéro SIRET: 842 476 400 00010 - Code APE : 8559A - TVA Intracommunautaire : FR 25 842476400 - N° d'immatriculation au RCS de TROYES : 842 476 400

Numéro de déclaration d'activité : 44100095510 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État) - N° habilitation SST INRS : 1459062/2019/SST-01/O/09

V21-02-1