

# FORMATION PREVENTION DES TMS

## Gestes et postures

### Lutte contre la sédentarité en milieu professionnel et dans le cadre du télétravail

#### 2 demi-journées - Distanciel

*Module destiné à tout personnel 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. Un remède gagnant/gagnant pour l'administration, amener des échanges constructifs et durables aux plans individuel et collectif.*

**Référence :** TMS-GP-LSMPTT-2DJ-D

**Durée :** 7h sur 2 demi-journées non consécutives **Modalité :** Formation à distance

**Tarif :** nous consulter

**Délai d'accès :** nous consulter

**Effectif maximal :** 8 participants

### Profil des apprenant(e)s

- Tout salarié et/ou particulier
- Tout secteur d'activité (personnalisation du contenu en fonction des postes de travail des participants)
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation

### Prérequis

- Transmettre adresse mail des participant(e)s (RGPD : ces informations peuvent être supprimées sur demande à [contact@prevat.fr](mailto:contact@prevat.fr))
- Matériel audio & vidéo permettant la visio-conférence (des tests individuels seront réalisés si besoin entre PREVAT et chaque participant, sur RDV avant la session de formation, pour vérifier fonctionnalités & stabilité de l'outil de formation à distance)



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](mailto: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

## Objectifs pédagogiques

- Etre capable d'identifier les comportements sédentaires au travail et en télétravail
- Prendre conscience des effets délétères de la sédentarité sur la santé
- Mettre en œuvre des stratégies concrètes au travail et en télétravail

## Contenu de la formation

### • DEFINITION DES CONCEPTS :

- Santé
- Activité physique
- Inactivité physique
- Sédentarité (actif – inactif)

### • TELETRAVAIL :

- Législation
- Problématique vie professionnelle / vie active
- Fatigue oculaire
- Autonomie ≠ « électron libre »

### • LES REPERCUSSIONS DE LA SEDENTARITE AU TRAVAIL ET EN TELETRAVAIL SUR LA SANTE :

- Plan physique, psychologique et social
- Incidence sur les maladies chroniques
- Epidémiologie sédentarité au travail
- Mortalité / morbidité
- Burn out
- Absentéisme
- Qualité de vie et bien-être au travail

### • COMMENT LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE :

- Favoriser les déplacements actifs
- Aménager le poste de travail
- Proposer des solutions adaptées

### • TRUCS ET ASTUCES EN TELETRAVAIL :

- Aménager un espace travail confortable à domicile
- Accepter de se déconnecter sans culpabilité
- Définir et respecter les horaires
- Définir des objectifs clairs et atteignables (en rapport avec moyens)
- Prévoir la modalité de gestion des urgences
- Prévoir communications périodiques
- Prévoir des temps pour s'aérer, et couper des différentes sollicitations (téléphone, mails)
- S'astreindre à une pause déjeuner



**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

• EXEMPLES CONCRETS :

- Aménagement poste de travail
- Exercices étirements, renforcement musculaire, positionnement
- Cohérence cardiaque
- Ventilation

## 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 / Quizz en salle / Mise à disposition mémo apprenant en ligne
- **LOGISTIQUE : Venir avec ses EPI si besoin et son nécessaire de prise de note**
- **EN INTRA : mise à disposition d'une salle dédiée à la formation avec espace de projection**
- **EN INTRA : mise à disposition de tous les éléments nécessaires à l'activité / poste de travail (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