

## TMS Action Dynamique au bureau

### Demande d'informations complémentaires

Nom de l'entreprise : .....

Spécificité(s) : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Tel : .....

E-mail : .....

Personne de l'entreprise à contacter : .....

### Descriptif de votre demande

Poste(s) de travail concerné(s) : .....

Nombre de personnes à former : .....

TMS rencontrés : .....



**KINE LANDES PREVENTION**  
CDPK40 Comité Départemental de  
Prévention en Kinésithérapie

9 rue Dangou  
40130 Capbreton  
n° formateur : 72400095040  
n° siret : 53378482300015  
ID : 0025492

**05.58.72.10.24**  
**kine.landes.prevention@orange.fr**

[www.kine-landes-prevention.fr](http://www.kine-landes-prevention.fr)



## TMS Action Dynamique au bureau

*Par des professionnels  
de santé Masseurs  
Kinésithérapeutes  
Préventeurs*



## Nos formations

Une visite sur site est réalisée (1/2 journée/3h); un rapport est rendu à la direction. Il précise les axes de prévention qui seront développés lors de la formation.

### Public concerné

- Les salariés occupant un poste fixe administratif

### Objectifs

Se situer face au risque des TMS, « suis-je à risque ? ». Acquérir : des savoirs, des savoir-faire, des savoirs préventifs en santé au travail par des outils collectifs et individuels.

### Outils

- **Pédagogie**  
L'apprentissage peut se dérouler sous plusieurs formes au choix : présentiel, webinaire, blender (présentiel / webinaire combinés) et e-learning. Chaque stagiaire pourra disposer d'un compte personnel formation.
- **Evaluations**
  - Etat des savoirs TMS en début et fin de stage.
  - Auto-évaluation individuelle (affordance).
  - FASR (fiche d'amélioration et de suivi des risques).
- **Stratégie d'aménagement au bureau**  
Trouver des solutions collectives et individuelles sur poste de travail au bureau (outils, aménagements, conditions posturales et gestuelles)
- **Outils gymniques et hygiène de vie. (bien-être)**
  - Physio-dynamique (muscultation, étirements)
  - « Kata au bureau » mouvements libérateurs des tensions musculaires.
  - Cohérence cardiaque,,micro sommeil, gestion du stress.

## Module A (12 personnes maxi)

### Formation de 2 jours

#### Cette formation permet :

Aux stagiaires d'acquérir des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être .

### 25% de théorie 75% de pratique

C'est au travers d'ateliers théoriques et pratiques que les stagiaires vont acquérir des connaissances et des méthodes pratiques afin de gérer les risques de TMS à leur poste de travail.

### Connaissances simples

Anatomie, anatomo-pathologie des TMS, biomécanique, alimentation / addictions , sommeil)

### Des outils simples à mettre en oeuvre

Evaluation des situations (FASR), réflexion en groupe, choix et validation des outils de manutention, hygiène de vie, outils gymniques et de récupération.

## Module B (12 personnes maxi)

### Formation 1/2 journée

Nous la proposons 6-12 mois après le module A.

Elle permet d'apprécier la mise en place de la démarche préventive initiée au travers des retours d'expérience et de ce qui a pu être mis en place par le groupe.

Les bases du module A sont rappelées et précisées, les outils sont adaptés en fonction des impératifs rencontrés.

**Un rapport de fin de stage est remis à la direction.**

## Module C (12 personnes maxi)

### Formation 1 journée

Ce module est réservé aux cadres et coordinateurs des institutions, il permet d'intégrer et d'organiser en leur sein la démarche préventive proposée.

Nos formations sont adaptées, conceptualisées aux besoins de votre entreprise et mises en œuvre par

## des professionnels de santé de terrain en activité :

Masseurs-kinésithérapeutes préventeurs et masseurs kinésithérapeutes ostéopathes passionnés, compétents et formés en éducation à la santé. Ils sont confrontés et font face aux conséquences des TMS au quotidien dans leur structure d'exercice.

**Ils connaissent très bien votre réalité de terrain.**

## Donner un sens à votre prévention d'entreprise est essentiel pour nous.

