

SENSIBILISATION PREVENTION DES TMS

Gestes et postures - Restons en forme

3.5 heures - Présentiel

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.

Référence : TMS-S-GPREF-3.5H-P

Durée : 3h30 (0.5j) **Modalité** : Formation présentielle

Tarif : nous consulter

Délai d'accès : 5 semaines

Effectif maximal : 8 participants

Profil des apprenant(e)s

- Tout poste sur site de production
- Formation & handicap : contacter notre référent handicap PREVAT pour les modalités d'adaptation du parcours de formation au 04 78 59 06 38

Prérequis

- **Aucun**

Objectifs pédagogiques

- Inculquer les bons gestes et postures aux salariés afin que ceux-ci les pratiquent au quotidien avec le sourire
- Avoir une meilleure compréhension de son corps afin de limiter et tenter de faire disparaître les douleurs ou tout autre TMS
- Apprendre, corriger ses postures et sa façon de travailler tout en s'amusant



Contenu de la formation

- SEQUENCE N°1 :
 - Introduction aux TMS
 - Exercices de routine d'échauffement
- SEQUENCE N°2 :
 - Routines ludiques de renforcement et bonnes postures (sous forme de jeux)
 - Exercices de routine d'étirements

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Intervenant(e) spécialisé(e) Gestes & Postures et/ou PRAP

Ressources techniques et pédagogiques

- 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 ainsi qu'une tenue sportive
- 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)

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

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

