



### **RECOMMANDATIONS STAGIAIRES :**

Tous les salariés concernés port la manutention de charges.

### **PRÉREQUIS ENTREPRISE :**

Avoir mis en place l'ensemble des actions de prévention collectives.

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION :**

Évaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique

### **ORGANISATION :**

Mode présentiel

### **DURÉE :**

½ journée

### **FORMATEUR :**

Kinésithérapeute, ergonome certifié

### **TARIF :**

Sur devis

**4 À 12 STAGIAIRES /SESSION**

**TARIF SUR DEVIS**

## **PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES : FORMATION GESTE ET POSTURE**

### **OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :**

- Définir ce qu'est l'ergonomie du poste de travail.
- Connaître et comprendre l'impact physique qu'ont les tâches effectuées sur le poste de travail sur ma santé.
- Être sensibilisé aux éléments douloureux responsables des TMS et compréhension des mécanismes pathologiques.
- Comprendre les facteurs individuels influençant les TMS,
- Appréhension du stress, hygiène de vie et alimentaire.
- Maîtriser des méthodes techniques de manutention des charges en lien direct avec les besoins constatés sur les postes de travail.
- Mettre en place d'une dynamique générale autour de cette problématique des TMS dans toute la verticalité de l'organigramme opérationnel.
- Limiter de réalisation des comportements néfastes aux postes, engendrant l'apparition de TMS.

### **PROGRAMME DE FORMATION :**

- Analyse des contraintes physiques liées à chaque métier
- Apprentissage des bons gestes et postures adaptés
- Exercices pratiques et conseils personnalisés
- Sensibilisation à l'ergonomie et à la prévention

### **MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :**

Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

Pour toute demande liée à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, veuillez contacter notre référent handicap :  
[lionel.angibaud@tmskinergo.com](mailto:lionel.angibaud@tmskinergo.com)