Gestes et postures TMS

*Public visé :* Tout public

*Pré requis*: Aucun pré requis n’est nécessaire à l’entrée de cette formation

1. *Objectifs*

* Repérer les risques liés à l’activité physique
* Appliquer les techniques de manutention manuelle pour se protéger
* Appliquer les principes d’économie et d’effort

1. *Contexte*

La formation geste et postures fait prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle et aux positions statiques prolongées, de la réglementation et des solutions qui existent. La vie professionnelle est faite de gestes et postures qui reviennent plusieurs fois par jour, qui sollicitent l’organisme et impactent plus ou moins la santé.

1. *Contenu*

* Présentation en entreprise
* Les différents acteurs en entreprise
* Le corps humain
* Les risques liés à l’activité physique au travail
* Les facteurs de risques
* Les principes d’économie et d’effort
* La santé du dos

1. *Méthode pédagogique*

* Ecoute active, échanges collaboratifs et participatifs, pédagogie active
* Vidéo projecteur pour la théorie, des films pour les analyses de poste
* Mise en situation réelle ou simulation
* Mise en œuvre d’une pédagogie réflexive et d’échanges

1. *Evaluation de la formation*

**Evaluation le jour même :** Tour de table et évaluation par le biais d’un questionnaire de satisfaction et d’auto-évaluation des acquis.

**Evaluation 90 jours après la formation :** Un questionnaire sera envoyé aux stagiaires ainsi qu’à la structure sur les acquis en situation de travail.

Durée : 1 jour