

TMS-Techniques gestuelles au poste de travail

CONTEXTE

- réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles ;
- acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures ;
- déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques ;
- effectuer les gestes et postures appropriés au travail ;
- sensibiliser le personnel aux maladies professionnelles et TMS

OBJECTIFS

Maîtriser la bonne gestuelle en fonction des risques, des tâches à effectuer, des machines et des automates à utiliser

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public/ Pas de prérequis

Formation accessible en cas de situation de handicap.

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques et de mises en situations réelles, échanges avec les participants, partages d'expériences, travaux individuels. Support de formation.

PROGRAMME

Prévention du mal de dos en entreprise

Rappel anatomique

Rappel physiologique et biomécanique

Les bons gestes de la vie courante et les principes de manutention

Pathologies

Les interdits

Le sport et le dos

Pratique

Prise de conscience, proprioception, pratique en salle, mise en pratique sur le poste de travail, correctifs, ergonomie au poste de travail, principes et techniques de travail. de manutention des charges.

Prévention des troubles musculo-squelettiques (T.M.S)

Rappel anatomique et physiologique

Rappel biomécanique

Pathologies

Les bons gestes de la vie courante

Les facteurs de risques

Les facteurs de prévention

Pratique

Prise de conscience, proprioception, mise en pratique sur le poste de travail, correctifs, ergonomie du poste de travail, principes et techniques de travail.

SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de formation individualisée.

Evaluation de fin de formation, quizz

DURÉE

1 jour soit 7h

TARIF

Intra: 780€ net de taxe / Jour

ADALIA CONSULTING	2026	Cécile JOURDAIN	Programme
-------------------	------	-----------------	-----------