

OBJECTIF DE LA FORMATION



Connaître les risques d'apparition des TMS et adopter les gestes et postures adaptés à son activité professionnelle pour le personnel de bureau.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Définir les troubles musculo-squelettiques et savoir les prévenir.
- Reconnaître les risques liés au travail sur écran afin de prévenir l'apparition des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Identifier et savoir appliquer les principes d'ergonomie au poste de travail debout ou assis devant un écran.
- Déterminer ce qui permet d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie au travail
- Être capable d'observer et d'analyser ses situations de travail, et identifier une piste de solution pour les améliorer.

CONTENU

théorie 30% / pratique 70%



- **Introduction aux troubles musculo-squelettiques et à leur prévention** : définition des TMS, des accidents du travail, des maladies professionnelles. Statistiques générales et spécifiques au domaine d'activité de l'entreprise.
- **Notion d'anatomie, de biomécanique et de pathologie** permettant de comprendre l'impact des contraintes du travail sur le corps. Découverte des différents types de TMS : tendinites, syndromes canaux, lombalgies, cervicalgie, arthrose...
- **Les risques liés au travail sur écran** : sédentarité, télétravail, TMS, fatigue visuelle...
- **Analyse et mise en pratique de l'aménagement du poste de travail** et de son environnement (travail assis/debout, éclairage, positionnement des équipements, ballon ergonomique, repose-pieds...).
- **Acquisition des outils pour analyser sa situation de travail** et trouver ses propres solutions : les facteurs de risques des TMS, le modèle d'apparition du dommage, afin de comprendre sur quels leviers agir.
- **Conseils pratiques afin d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie** : étirements, conseils pour les gestes du quotidien...

PUBLIC

Toute personne amenée à travailler devant un écran dans son activité.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

EFFECTIF

2 à 15 personnes.

DURÉE

Une demi-journée (3h30) en présentiel.

SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des TMS : ostéopathe, kinésithérapeute, ergonomiste, infirmier(e)...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : 45 jours à partir de la signature de la convention de formation.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES



Méthodes et moyens pédagogiques mobilisés :

- Apport d'informations théoriques et de connaissances.
- Diffusion d'un diaporama complété éventuellement d'illustrations sur paperboard et de visionnage de vidéos.
- Échanges et partages d'expériences.
- Mises en situation, aménagement du poste de travail spécifiques à l'activité de l'entreprise et aux situations rencontrées par les stagiaires.

Supports pédagogiques fournis au stagiaires :

- Fourniture d'un mémento récapitulatif (dématérialisé).

PUBLIC

Toute personne amenée à travailler devant un écran dans son activité.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

EFFECTIF

2 à 15 personnes.

DURÉE

Une demi-journée (3h30) en présentiel.

SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

INTERVENANT

Professionnel de santé ou thérapeute spécialisé dans la formation en prévention des TMS : ostéopathe, kinésithérapeute, ergonome, infirmier(e)...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue

VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : 45 jours à partir de la signature de la convention de formation.

CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr