

THÈME : [L'ERGONOMIE LA GESTION DES RISQUES ET LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL](#)

DURÉE

1 journée

OBJECTIFS

Objectifs généraux :

- Diminuer la fatigue, les risques de lombalgies et Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
- Améliorer les conditions de travail au quotidien, à son poste de travail

Objectifs pédagogiques :

- Repérer les risques de TMS et de lombalgies
- Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites et les intérêts de la prévention
- Identifier et utiliser les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

PROGRAMME

À partir du fonctionnement du corps, identifier ses limites

- Points de repère en anatomie : ligaments, tendons, muscles, nerfs, squelette
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites : les TMS, c'est quoi ? Une lombalgie c'est quoi ?

Mettre en lien le fonctionnement du corps humain avec les principes d'économie d'effort dans sa situation de travail

- Les facteurs de risques dans sa situation de travail
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Utiliser les principes d'économie d'effort dans sa situation de travail

Pratiquer les échauffements adaptés à sa situation de travail

À partir de situations réelles, travailler pour l'amélioration de ses conditions de travail

- Sur le terrain ou en salle selon les possibilités
- Repérer à partir de situations de travail concrètes les risques « TMS » et « lombalgie » pour trouver des pistes d'amélioration de ses conditions de travail

Idéalement :

- Une demi-journée d'audit en amont est à préconiser pour repérer les problématiques principales en termes de risques TMS et lombalgie, ce qui permet d'adapter la formation aux problématiques réelles de l'établissement

Cette formation peut être proposée spécifiquement au personnel administratif (travail de bureau, devant un poste informatique...)

PUBLIC CONCERNÉ


Personnel des ESSMS exposé aux risques liés à la manutention et aux gestes répétitifs

PROFIL FORMATEUR

Consultant-Formateur spécialisé dans la prévention des TMS, ergonomiste ou ergothérapeute

CONTACT

 formation@mq-s-formation.com

 02 99 05 96 42