Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.08

Sensibilisation aux TMS en milieu bureautique

Public

Toute personne qui travaille dans un cadre professionnel bureautique avec travail sur écran

Prérequis

Aucun

Durée

1 jour soit 7 heures

Nombre de stagiaires

4 personnes minimum et 12 personnes maximum

Coût pédagogique

Nous consulter

Objectifs pédagogiques

Comprendre et identifier les risques d'un Troubles Musculo Squelettique
Apprendre les fondamentaux de maintien d'une bonne posture
Optimiser les postes de travail et améliorer le confort du travail

Méthodes pédagogiques

Pédagogie active avec des exercices pratiques tirés de la réalité concrète des participants
Apports théoriques
Mise en pratique – Matériel utilisé : maquettes anatomiques
Echanges entre les stagiaires et l'intervenant
Démonstration commentée
Un support écrit est remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

Test d'auto-positionnement adressé avant et après la formation
Validation des objectifs pédagogiques par une évaluation de fin de formation
Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Attestation de formation et certificat de réalisation individuels délivrés après la formation

Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.08

Sensibilisation aux TMS en milieu bureautique

Contenu

- ✓ Comprendre l'intérêt de la prévention
- ✓ Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
- ✓ Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Indicateurs de résultats

Nouvelle formation, pas de statistiques