

Santé et sécurité
Réf SS02
Mise à jour : Juin 2024

PREVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS) - RECYCLAGE

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable :

- De définir les Troubles Musculosquelettiques
- De comprendre le fonctionnement et les limites du corps humain
- de comprendre et détecter les facteurs de risques de TMS
- d'avoir les clés pour améliorer ses conditions de travail
- de pouvoir mettre en pratique les enseignements acquis
- d'identifier les freins et les surmonter

Public concerné

Tout salarié ayant déjà suivi une formation sur la prévention des TMS

Effectif :
2 à 8 personnes

Prérequis

Aucun.

Accessibilité :

AQUALEHA prend en compte les différents types d'handicaps dans la réalisation de ses formations

Durée :

3h00 de face à face pédagogique

Lieu :

Salle de formation en intra - entreprise

PROGRAMME

- I. **Que sont les Troubles musculosquelettiques (TMS) ? (Rappels)**
 - Définition des TMS et tableaux de maladie professionnelle
 - Comment fonctionne mon corps et quelles sont ses limites ?
 - Quels sont les facteurs de risque de TMS ?
- II. **Quelles sont les clés pour améliorer mes conditions de travail ?**
 - Comment proposer des améliorations pertinentes ?
 - Comment porter une charge en toute sécurité ?
 - Quels sont les freins possibles et comment les surmonter ?
- III. **Mise en pratique : « Quelles solutions à mon poste ? »**

Moyens et méthodes pédagogiques

Cette action s'appuiera sur une méthode participative, associant des apports théoriques, des exercices pratiques et s'appuiera sur les retours d'expérience des stagiaires dans leurs pratiques liées à la prévention des TMS.

Matériel :

Tableau blanc, support informatique, vidéoprojecteur.

Descriptions du dispositif permettant de suivre les résultats

L'évaluation des acquis sera réalisée par le biais d'exercices et de mises en situation tout au long de la prestation