

Objectifs

- Sensibiliser les apprenants à la démarche de prévention du risque TMS troubles musculo squelettiques
- Identifier les troubles spécifiques du travail sur écran : contraintes posturales et visuelles
 - Analyser les gestes et postures conduisant à l'apparition de troubles musculo squelettiques ainsi qu'à des problèmes de dos.
 - Adapter le poste écran selon ses activités, sa morphologie et l'environnement de travail.
 - Connaître les principes simples de réglage et d'aménagement du poste de travail pour éviter les douleurs liées à une activité prolongée sur écran.
 - Apprendre des gestes qui soulagent

Public

Élus du CSE

Pré-requis

Accessible à tous

Moyens pédagogiques

QCM et mise en situation

Modalités d'évaluation

Quizz, évaluation et questionnaire de satisfaction

Durée

1/2 journée soit 4h

Intervenant

Consultante - formatrice en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie, enregistrée I.P.R.P

Financement

Financement du CSE

Modalités techniques

Possibilité de suivre cette formation en visio via Microsoft Teams.
Invitation envoyée au préalable à chaque participant.
Support de formation envoyée à l'issue de la formation

Accessibilité

En cas de situation de handicap, nous contacter en amont afin de mettre en place les adaptations et autres modalités

Programme :

Pratique :

- Définition et statistiques des Troubles Musculo Squelettiques
- Le cadre réglementaire
- Les facteurs de risques
- Notions physiologiques sur l'épaule, coude, poignet et main
- La démarche de prévention TMS

Théorie :

- Les exercices de récupération
- Observation et analyse avec les apprenants de leur poste de travail
- Retour sur film/photo