

Objectifs

- Comprendre la prévention des troubles musculo- squelettiques afin de prévenir les risques physiques de l'activité professionnelle
- Connaître les troubles et les douleurs liés à son secteur d'activité
- Pratiquer étirements / échauffements en fonction de l'activité

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 jour soit 7h

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 :

- Connaissance de son corps et des pathologies du travail
- Rappels sur les principes de manutention
- Physiologie musculaire Importance du réveil musculaire au travail
- Mise en place d'un protocole de réveil musculaire
- Mise en place d'un protocole d'étirement
- Renforcement musculaire
- Notions d'hygiène de vie