Nouveau

# 2.5 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
Minimum : 4 / Maximum : 12

### Coût pédagogique
Nous consulter

### Indicateurs de résultats
Nouvelle formation, pas de statistiques

### 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
- Echanges entre les stagiaires et l'intervenant
- Démonstration commentée

### Modalités d'évaluation
- Test d'auto-positionnement 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
- Certificats de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

Nouveau

# 2.5 Sensibilisation aux TMS en milieu bureautique

## Programme de la formation

- Comprendre l'intérêt de la prévention
  - Repérer les enjeux humains, financiers et juridiques pour l'entreprise ou l'établissement
  - Statistiques récentes en France et dans le secteur d'activité des stagiaires

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
  - Connaitre le fonctionnement du corps humain
  - En repérer les limites
  - Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé

- Savoir analyser son poste de travail et se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
  - Connaitre les facteurs à risques dans le milieu bureautique
  - Analyser son poste de travail
  - Connaître et utiliser les différents équipements
  - Economie d'effort et techniques d'activités physiques de compensation