TMS | PROGRAMME

PRÉVENTION DES TMS – *Personnels de bureau* – *Réduire les facteurs de risques*

Durée : **3,5H**
Modalité pédagogique : **Présentiel / maximum 8 stagiaires**
Public : **Personnels de bureau**
Prérequis : **Aucun prérequis spécifique**

Tarif
Programmation
Nous consulter / 05 63 40 50 60

Bien que n'effectuant pas de manutentions pondérales, les personnels de bureau sont eux aussi concernés par les TMS, notamment le canal carpien et les douleurs dorsolombaires.
Cette formation leur permet de réduire leurs facteurs de risque par des activités de compensation, l'adoption d'une organisation individuelle adaptée et l'optimisation de leur poste de travail.

Objectif

Compétences visées

- Caractériser l'activité physique dans les emplois de bureau
- Situer l'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique et les enjeux pour le personnel de l'établissement
- Proposer des améliorations de sa situation de travail
- Caractériser les dommages potentiels de la colonne vertébrale et des articulations des membres supérieurs
- Détecter les risques d'atteinte à la santé et les mettre en relation avec les déterminants de son activité
- Mettre en œuvre les principes d'économies d'efforts et de sécurité physique lors d'opérations lors de transport manuel

Contenu de la formation

- Définition d'une séquence de travail – Description de l'activité
- Identification des activités physiques, perceptives et mentales
- Démarche de prévention de l'entreprise et les risques dorsolombaires
- Fonctionnement du corps humain
- Éléments d'anatomie et de physiologie du dos et des articulations des membres supérieurs
- Principales atteintes liées à l'activité physique en situation de travail
- Facteurs de risques présents au poste occupé
- Repérage des situations pouvant nuire à la santé
- Analyse des opérations de transport manuel
- Déterminants de l'activité physique dans les activités de bureau
- Travail sur écran : notions de physiologie, effets sur la santé (fatigue visuelle, TMS…), recommandations

- Données ergonomiques pour l'aménagement de bureau
- Activités physiologiques de compensation des astreintes provoquées par le travail à dominante statique
- Analyse concrète de postes de travail
- Rédaction de propositions d'améliorations en termes d'organisation individuelle ou collective
- Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts lors de manutentions occasionnelles

Pédagogie

Méthode

- Apports didactiques
- Échanges avec le groupe
- Exercices en groupes
- Observation des postes de travail
- Construction collective de grilles d'analyse et production de propositions d'améliorations

Outils

- Fiche de repérage des difficultés au travail INRS, CD « Prévention des risques liés à l'activité physique
- Vidéo projecteur

Validation des acquis et documents délivrés à l'issue de la formation

Les stagiaires sont évalués sur leur capacité à analyser une situation de travail et à formuler des propositions d'amélioration en termes de gestuelles, d'organisation individuelle et collective et leur capacité à respecter les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts dans le cadre de manutentions occasionnelles. À l'issue, une attestation de fin de formation leur sera remise.
Un compte rendu de formation intégrant les éventuels axes d'amélioration de votre démarche sécurité vous sera remis.

Le + FORMAFRANCE

Votre Conseiller Technique se tient à votre disposition gratuitement toute l'année afin de répondre à vos questions via assistance@formafrance.fr

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessibilité physique

- ✓ En INTRA : l'accès à vos personnels en situation de handicap est sous votre responsabilité

Accessibilité pédagogique

- ✓ Pratique : nos programmes sont adaptables selon le handicap – nous consulter
- ✓ Théorie : certains handicaps nécessitent la présence d'un accompagnateur -nous consulter pour l'option tarifaire à prévoir

Nous avertir en amont de la formation afin de prévoir les adaptations nécessaires.

Informations pratiques

Recyclage : recommandé tous les 3 ans
Encadrement : Formateur certifié PRAP