



Sommaire

LA PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Prévenir les troubles
musculosquelettiques .



OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Connaître et comprendre les risques différés pour la santé
- Identifier les mauvaises pratiques professionnelles
- Agir et adopter les bons gestes
- Proposer des solutions d'amélioration

PROGRAMME DE FORMATION

La santé au travail

- Distinguer risque à effet immédiat et différé
- Comprendre le processus d'apparition du dommage

Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Décrire le fonctionnement du squelette, la colonne vertébrale, les muscles, les tendons, les nerfs, les postures
- Expliquer ce qui fait mal
- Identifier les quatre facteurs favorisant la survenue des douleurs (poids / gestes répétés – postures / vibrations / stress)

Agir pour améliorer les conditions de travail à son poste

Agir dans son quotidien

- Connaître les principes de sécurité et d'économie d'effort dans son quotidien professionnel
- Savoir s'échauffer avant la prise de poste, s'étirer et soulager les tensions
- Adopter de bonnes habitudes pour une meilleure hygiène de vie

EXECUTION ET EVALUATION

- Contrôle continu avec Quizz
- Evaluation finale des acquis (QCM)
- Émargement par signature électronique
- Enquête électronique de satisfaction stagiaire

PUBLIC CIBLE

Membre CSE
Responsable prévention,
animateur prévention
Salarié désigné compétent

PREREQUIS

Avoir suivi les modules :

- Les bases de la prévention
- Les liens entre travail , santé et formation

PEDAGOGIE

Apports théoriques
Echanges de bonnes pratiques
Vidéo
Mise à disposition de supports
de formation numériques

INFORMATIONS



Format
Intra ou Inter



Durée
3h30



Accessibilité
Accessible aux personnes en
situation de handicap



Présentiel



Distanciel
Visio



Distanciel
E-learning



FORMATION PREVENTION

Via Microsoft Teams