

PREVENTION EN TMS

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prévenir les troubles musculosquelettiques
- Comprendre les origines des TMS et leurs conséquences sur la santé.
- Identifier les habitudes qui peuvent être à l'origine des TMS.
- Adopter des positions sûres et ergonomiques.
- Acquisition des techniques de prévention pour éviter les blessures liées à la posture et à la répétitivité.
- Prendre soin de soi grâce aux étirements et à des gestes simples.

PROGRAMME PROPOSE

Jour 1

- Accueil, présentation et présences.
- Quizz découverte.
- Définition des TMS et chiffres.
- Les principaux facteurs des TMS.
- Identification dans notre quotidien des gestes et postures à risques.
- Les origines des TMS et les pathologies les plus fréquentes dans notre métier.
- Les différentes positions à adopter pour soulever, porter, déplacer et manipuler des objets sans se blesser : mise en situation.
- Etirements simples pouvant être pratiqués au quotidien.
- Recommandations professionnelles pour la gestion des charges et des rangements : chariot & office.
- Conseils simples pour le soin de soi.
- Mise en pratique.
- QCM des acquis.

Ce document est la propriété de HK-EXPERTISE et ne peut être diffusé ou utilisé sans son accord.

HK-EXPERTISE - 26 rue des Frères Damme 78700 Conflans Sainte Honorine - Tél : 07 57 10 51 40 Mail : hkexpert@outlook.fr -

EURL au capital de 1000€ - SIRET 882 523 780 000 14 - RCS 882 523 780 Versailles - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 117 884 373 78 auprès du préfet de Région d'Ile-de-France

PREVENTION EN TMS

- Tour de table.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.

Jour 2

Accompagnement des apprenants dans leur travail journalier.

Suivi de la mise en application des différentes actions apprises la veille.

En fin de journée retour en salle environ 1h30 selon le nombre de participants :

- Mise à l'écrit d'un plan d'action individuel.
- Auto-évaluation écrite.
- Tour de table.
- Questionnaire de satisfaction à chaud.

Dans le contexte actuel un accent particulier est mis sur l'importance de l'utilisation des protections individuelles, les réflexes à acquérir permettant d'effectuer son travail en toute sécurité et en respectant les obligations en matière d'hygiène et de désinfection.

Public concerné : toute personne travaillant dans le service des étages. Maximum 8 personnes.

Lieu : en salle et en poste.

Durée : 2 jours.

****1er jour** : ½ en salle et ½ en chambre.

****2ème jour** : accompagnement en situation de travail. Salle à prévoir en fin de journée.

Matériel nécessaire : écran, tableau blanc, rétroprojecteur.

Recommandations :

Prévoir ½ rapport pour la journée 2

Dans la mesure du possible positionner le groupe sur un même étage ou un même bâtiment

Tarif : nous contacter.

MAJ avril 2023

Ce document est la propriété de HK-EXPERTISE et ne peut être diffusé ou utilisé sans son accord.

HK-EXPERTISE - 26 rue des Frères Damme 78700 Conflans Sainte Honorine - Tél : 07 57 10 51 40 Mail : hkexpert@outlook.fr -

EURL au capital de 1000€ - SIRET 882 523 780 000 14 - RCS 882 523 780 Versailles - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 117 884 373 78 auprès du préfet de Région d'Ile-de-France