



ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

Formation prévention des TMS Troubles Musculo-Squelettiques

Activité de bureau



ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126



PROGRAMME

Objectifs de la formation

- Réduire et maîtriser les risques d'apparition des troubles musculo-squelettiques
- Connaitre les éléments d'anatomie et physiologie de l'appareil locomoteur.
- Acquérir une compétence ergonomique afin d'aménager au mieux son poste de travail
- Mettre en application les conseils d'économie posturale sur votre poste de travail

Public concerné et pré requis

Toute personne travaillant sur écran et/ou ayant une activité de bureau

Aucun pré requis

Méthodes et outils pédagogiques

Il s'agit d'une formation alternant théorie et pratique avec intervention sur le poste de travail. Chaque participant a l'occasion de mettre en œuvre l'ensemble des préconisations sur son poste de travail avec les conseils et l'aide de l'intervenant.

Support PPT, vidéo, livret remis aux participants en fin de formation

Validation

Attestation individuelle de participation

Effectif de chaque session, durée et lieu

10 participants / 3h de face à face pédagogique dans vos locaux ou inter entreprise



ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126



PROGRAMME

Apport théorique

Apport théorique afin de prendre conscience que le travail sur écran peut avoir des effets sur la santé.

Causes (facteurs de risques) et conséquences des AT / MP

Les enjeux humains, financiers et réglementaires de la prévention

Le corps humain : Anatomie et Pathologies

- Le squelette, les articulations
- Les nerfs
- Les muscles
- La colonne dorso-lombaire
- Les TMS troubles musculo squelettiques
- Les zones de mobilité

Découverte de l'approche ergonomique du poste

Quelques règles d'hygiène de vie

Découverte des nouveaux outils à disposition (supports écrans, casques, souris verticales...)

Pratiques

Présentations de quelques exercices d'étirement

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Optimisation de son environnement de travail pour un mieux-être et du confort.

Découverte des règles essentielles d'implantation (réalisées directement au poste de travail si possible)

Test QCM de fin de formation et évaluation de la formation par les participants



ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126