

Sensibilisation aux risques TMS

Travail sur écran

Travail sur écran : Comment adapter son poste de travail pour prévenir l'apparition des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) ?

Cabinet TeAM
Norval Maxime (docteur en ergonomie et santé publique)
Mail : maxime.norval@team4health.org
Tél : 06.86.11.30.83
SIRET N° 539 781 054 000 41



Technical Assistance
for Management



Aucun prés
requis



30% théorie
70% pratique



Présentiel



1 min > 20 maxi



1 journées (7h)



1h30 en salle + 20 min
de coaching individuel

But de la formation

Sensibiliser les participants aux risques TMS afin de connaître les facteurs favorisant l'apparition de la pathologie
Savoir adapter un poste de travail en activité bureautique et en télétravail pour prévenir l'apparition des TMS.
Inciter les participants à régler leur matériel et à adapter leurs pratiques pour réduire les expositions aux risques.
Permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité et à celle des autres, par l'application des bonnes pratiques

Objectifs pédagogiques

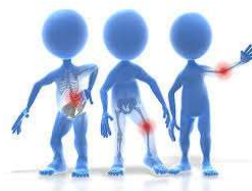
1. Connaître le mécanisme et les causes d'apparition de la pathologie (Troubles musculosquelettiques)
2. Savoir aménager et régler son poste de travail en fonction de son activité et de son matériel
3. Réaliser un coaching sur les postes de travail afin d'adapter son environnement pour prévenir les risques

Type de public

- Toute personne souhaitant acquérir des connaissances pour prévenir les TMS
- Collaborateurs effectuant des tâches sédentaires prolongées au poste de travail (ordinateurs, téléphonie, etc.)
- Entreprises souhaitant améliorer la qualité de vie au travail et mettre en place de la prévention
- Effectif allant de 1 à 20 personnes (atelier collectif et accompagnement individualisé sous format coaching action).

Moyens pédagogiques

- Quizz sur les apports théoriques relatifs aux TMS (sinistralité, facteurs d'apparition, moyens de prévention...)
- Réalisation d'une approche pratique pour sensibiliser les participants en passant en revue l'ensemble du matériel utilisé en bureautique (siège, plan de travail, matériel informatique, etc.).
- Sensibilisation participative basée sur les postes des participants (zoom sur les situations spécifiques de chacun)
- Mise en place d'ateliers de coaching pour initier les participants à l'aménagement de leur poste de travail.
- Interaction continue entre les participants et le formateur pour faciliter l'accompagnement personnalisé.



Technical Assistance
for Management

Durée et répartition du temps

Formation d'une journée (7h) réalisée dans les locaux de l'entreprise.

- ⇒ Atelier collectif de 1h30 en salle
- ⇒ Atelier individuel de 5h30 avec un passage aux postes (environ 15-20 minutes par poste)

Programme

Fondamentaux par quizz

- État des connaissances sur les conséquences du travail sur écran et l'aménagement de son environnement.
- Connaître le mécanisme et les causes d'apparition de la pathologie (Troubles musculosquelettiques)
- Troubles Musculo-Squelettiques: chiffres clés, facteurs d'apparition, conséquences et évolution de la pathologie
- Introduction à la sédentarité, principes d'économie d'effort et de sécurité physique

Mise en application

- Bien s'installer à son poste : réglage des éléments du poste de travail en bureautique
- Sensibilisation participative à partir des postes de travail des participants (zoom sur les situations spécifiques)
- Atelier de coaching pour initier à l'adaptation et aux réglages de son poste de travail
- Retours d'expérience en prévention des TMS

Dispositifs de suivi

Évaluation des acquis de formation à l'aide d'un quiz, d'échanges collectifs et, si nécessaire, de mises en situation.

Feuilles de présence émargées par journée

La satisfaction des participants est recueillie via un questionnaire complété à l'issue de la formation.

Tarifs

La tarification est de 1100 euros HT pour une journée

Accessibilité : Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Adaptations possibles sur demande.



Aides financières
CARSAT (jusqu'à 70%)



Sensibilisation action
avec atelier



Informations
06.86.11.30.83



Accompagnement
Coaching



Lieu : en entreprise et
aux postes

Pour toute information complémentaire et inscription, merci de nous contacter par mail à
maxime.norval@team4health.org