

	FICHE PRODUIT	Identification : Trainevo-Ficheprod-01
		Date révision : 11/2021
		N° version : 01

Intitulé de la formation : Sensibilisation à l'ergonomie

Cette formation permet de sensibiliser aux principes de l'ergonomie afin de réduire les TMS (Troubles musculosquelettiques) engendrés par des gestes répétitifs, associés à des efforts excessifs et des postures contraignantes.

Les troubles TMS touchaient au Luxembourg, en 2020, 35% des travailleurs qui se plaignaient de douleurs régulières de dos ou de problèmes d'articulations (21%) ou des deux à la fois (14%) (Chiffres QoW 2020). Les troubles musculosquelettiques (TMS) restent le problème de santé lié au travail le plus fréquent dans l'UE (EU-OSHA).

Public cible

Tout public.

Prérequis : aucun

Référence :	Catégorie :	Durée :
Trainevo-102022-SST-35	SST	4H
Langue(s) :	Organisme de formation :	Nb de participants (min/max) :
Français / Anglais		6

Objectif (s)

Connaitre les TMS.

Savoir identifier les TMS pour mieux les gérer.

Connaitre et appliquer les principes de base d'ergonomie sur les postes de travail.

Pratiquer une gestuelle préventive quotidienne.

Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail ;

Programme :

1. Connaitre les TMS

- Qu'est-ce qu'un TMS ?
- Les différents types de TMS ?

2. Les facteurs de manifestation des TMS

- Identifier les phénomènes d'apparition des TMS sur son corps
- Prévenir les TMS pour mieux les gérer

3. Appliquer les principes de base de l'ergonomie pour prévenir les TMS

4. Devenir acteur de sa santé en limitant les risques de TMS

Méthode

Alternance d'apports théoriques, exercices pratiques et mise en situation.

Evaluation :

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de mises en situation et travaux pratiques.

Remise d'une attestation de formation.