



Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions de formation

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Public

Groupe de 8 à 12 salariés

Pré-requis

Pas de pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant en Activité Physique
Adaptée

Durée

7 h

Dates et Lieux

A définir en fonction de l'organisation de l'entreprise
Accessibilité PMR

Délai de mise en place

3 mois

Contact

Claire Vaugeois
Réfèrent du pôle
Santé au travail

cvaugeois@defisantenutrition.fr

02 98 43 99 17

07 60 56 34 22

900 € HT

(sans frais de vie et déplacement)

Défi santé nutrition

Prévention des Troubles musculo-squelettiques

Objectifs pédagogiques

- Permettre la pleine compréhension du développement des TMS en milieu professionnel
- Sensibiliser sur les répercussions des TMS dans les différents domaines (santé physique, santé mentale, efficacité au travail)
- Accompagner les salariés dans l'identification des TMS et des contextes favorisant leur développement.
- Accompagner les salariés dans la prise en charge de leurs propres TMS, et dans la mise en place d'adaptations de l'environnement de travail afin de prévenir les TMS

Compétences visées

- Identifier les situations et contextes favorables au développement des TMS
- Identifier ses propres TMS
- Agir en faveur de la prévention des TMS par le biais d'actions adaptées et cohérentes aux différents contextes et besoins précédemment identifiés
- Être autonome dans sa propre prise en charge des TMS et maintenir ces comportements dans le temps.
- Evaluer l'impact des actions mises en œuvre en faveur de la prévention des TMS

Programme

- **Matin :** Comprendre les TMS (étiologie, impacts sur la santé, outils de prévention)
- **Après-midi :** Mettre en place une stratégie de prévention des TMS efficace (contenu théorique et mise en pratique)

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (exercices, mises en situation, échanges, discussion). L'enseignement prend en compte le savoir-faire et le vécu des participants et l'utilise comme support pédagogique.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats

- Feuilles d'émargement
- Comparaison de la prévalence et la sévérité moyenne des TMS de chaque individu entre l'évaluation initiale (réalisée lors de la formation), et de l'évaluation finale (proposée en ligne à T + 3 mois)

Modalités d'évaluation et de validation

Questionnaire d'évaluation initial et final.

- ✓ *95% des participants doivent être en mesure de prévenir ses propres TMS à l'issue de la formation.*