



## Manutention manuelle et prévention des troubles musculosquelettiques

<b>Domaine</b>	Prévention
<b>Thématique</b>	T.M.S. (Troubles Musculosquelettiques)
<b>Durée</b>	1 jour
<b>Public visé</b>	Secrétaires, manutentionnaires, agents techniques
<b>Pré requis</b>	Néant
<b>Objectifs</b>	Être capable de s'autoévaluer et d'évaluer la maîtrise du geste technique Adopter les gestes corrects Détecter et vérifier les indicateurs d'adaptation efficiente des bons gestes
<b>Contenus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Retour sur expérience</li><li>✓ Prise de conscience de ses points faibles</li><li>✓ Corriger ses postures, utilisation des aides techniques</li><li>✓ Aménager son poste de travail</li><li>✓ Prise en compte de son environnement professionnel</li><li>✓ Notion d'ergonomie</li><li>✓ Principes d'autonomie de l'utilisateur</li><li>✓ Optimisation de ses compétences</li><li>✓ Mises en situations</li><li>✓ Transmission des savoirs</li></ul>
<b>Méthodes pédagogiques</b>	Participative, démonstrative, audio-visuelle, simulations, tests, retour d'expérience
<b>Contrôle des acquis</b>	Mises en situations
<b>Plus-value HERACLES</b>	Ergothérapeute