



Manutention manuelle et prévention des troubles musculo squelettiques FH SUR 50 (2)

Domaine	Prévention
Thématique	TMS (troubles musculo-squelettiques)
Durée	2 jours
Public visé	Secrétaires, manutentionnaires, agents techniques
Pré requis	Néant
Objectifs	<p>Etre capable de s'auto évaluer et d'évaluer la maîtrise du geste technique</p> <p>Analyser son poste de travail - adopter les gestes sécuritaires</p> <p>Détecter et vérifier les indicateurs d'adaptation efficiente des bons gestes</p> <p>Utiliser les aides techniques</p>
Contenus	<ul style="list-style-type: none">✓ Retour sur expérience✓ Prise en compte de l'environnement professionnel✓ Aménager son poste de travail✓ Notions théoriques d'anatomie et des risques pathologiques✓ Notion d'ergonomie et de biomécanique✓ Prise de conscience de ses points faibles✓ Corriger ses postures✓ Utiliser les aides techniques✓ Principes d'autonomie de l'usager✓ Optimisation de ses compétences✓ Mises en situations✓ Transmission des savoirs
Méthodes pédagogiques	Participative, démonstrative, audio-visuelle, simulations, tests, retour d'expérience Documentation pédagogique sur clef USB
Contrôle des acquis	Mises en situations
Plus-value HERACLES	Ergothérapeute