



Manutention manuelle et prévention des troubles musculo-squelettiques - FH SUR 50

Domaine	Prévention
Thématique	TMS (troubles musculo-squelettiques)
Durée	1 jour
Public visé	Secrétaires, manutentionnaires, agents techniques
Pré requis	Néant
Objectifs	<p>Etre capable de s'autoévaluer et d'évaluer la maîtrise du geste technique</p> <p>Adopter les gestes corrects</p> <p>Détecter et vérifier les indicateurs d'adaptation efficiente des bons gestes</p>
Contenus	<ul style="list-style-type: none">✓ Retour sur expérience✓ Prise de conscience de ses points faibles✓ Corriger ses postures, utilisation des aides techniques✓ Aménager son poste de travail✓ Prise en compte de son environnement professionnel✓ Notion d'ergonomie✓ Principes d'autonomie de l'utilisateur✓ Optimisation de ses compétences✓ Mises en situations✓ Transmission des savoirs
Méthodes pédagogiques	Participative, démonstrative, audio-visuelle, simulations, tests, retour d'expérience
Contrôle des acquis	Mises en situations
Plus-value HERACLES	Ergothérapeute