

Gestes & Postures prévention des TMS et des risques de santé mentale en entreprise



Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre les fondamentaux de la santé au travail et les risques liés aux TMS.
- Identifier les déterminants des TMS et les facteurs de risques professionnels spécifiques.
- Appliquer des méthodes d'évaluation des risques basées sur des preuves (EBP).
- Adapter les postes de travail et proposer des solutions ergonomiques adaptées à des secteurs spécifiques (restauration, bureautique, manutention,...)
- Intégrer des pratiques de prévention (postures, gestes, pauses actives) dans des environnements variés.
- Développer des compétences en stratégie commerciale pour promouvoir les démarches de prévention.



Prérequis : être un professionnel de santé, diplômé, souhaitant intervenir en prévention des TMS ou dans une démarche QVCT



Public : professionnel de santé (soignants : Kinés, Ostéo, médecin, infirmière/er, ...)
En groupe de 4 à 8 personnes (INTER)
Accessible aux personnes en situation de handicap



Moyens pédagogiques :

- Supports de formations variés : PowerPoint interactif, vidéos pédagogiques, fiches pratiques, vidéo projecteur, paper-board
- Ateliers pratiques : simulation d'aménagement de postes, exercices d'échauffement, d'étirement, techniques de relaxation,
- Etudes de cas, mises en situation, discussions interactives
- Apprentissage pratique : simulation, exercices guidés, feedback personnalisé
- Quiz
- Interaction permanente entre le formateur et les stagiaires



Coût pédagogique HT : 900 € HT par personne



Lieux, dates, durée et horaires :

- Alsace : Strasbourg
- Durée de la formation : 16,5 heures, soit 2 jours continus en présentiel
 - Jour 1 : 8h - 12h30 / 14h - 18h30
 - Jour 2 : 8h - 12h30 / 13h30 - 16h30
- 3 sessions par an : février / mai et octobre



Matériel utile : papier, crayon, tenue confortable, smartphone ou tablette connecté capable de flasher un QR Code



Modalité d'évaluation en amont :

- Questionnaire d'analyse du besoin pour chaque stagiaire
- Entretien téléphonique

Modalité d'évaluation en aval :

- Quiz individuel sur les connaissances acquises
- Observations du formateur
- Entretien individuel
- Questionnaire individuel à chaud
- Questionnaire individuel 6 mois après
- Remise d'une attestation de formation



70% de pratique / 30% de théorie



Recyclage conseillé tous les 12 mois



Formation accessible au public en situation d'handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adapté.

Contenu pédagogique

Comprendre les fondamentaux de la santé au travail et des TMS

- Concepts clés de la santé au travail : physiques, cognitifs, organisationnels.
- Causes et conséquences des TMS : santé, impacts économiques.
- Méthodes et outils d'évaluation des risques : matrice d'évaluation, principes EBP.

Cadre légal et prévention des TMS dans la restauration

- Réglementation et obligations en matière de prévention des risques professionnels.
- Référentiel QUALIOPI : structure, critères, analyse de non-conformités.
- Risques spécifiques au secteur de la restauration et solutions adaptées.

Étude de cas en bureautique et principes d'ergonomie

- Analyse des erreurs d'aménagement des postes bureautiques.
- Dimensions de l'ergonomie : physique, cognitive, organisationnelle.
- Mise en situation : exercice pour des salariés en bureautique.

Stratégie commerciale

- Techniques de prospection et gestion des objections.
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé : objectifs, outils, et indicateurs.

Les avantages de cette offre :

- Développement de compétences spécialisées en prévention des TMS et du stress dans un objectif de QVCT.
- Approche pratique et personnalisée avec la méthode le l'EPB.
- Acquisition de compétence pour définir le cadre juridique et administratif (QUALIOPI et Sous-traitance).
- Acquisition de compétence en stratégie commerciale et développement de réseau pro.
- Opportunité professionnelles élargies.

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Analyser et évaluer les risques liés aux TMS
- Conseiller sur les bonnes pratiques en prévention des TMS
- Mettre en place des stratégies de prévention personnalisées
- Appliquer le cadre légal de la prévention des risques
- Former et sensibiliser les équipes (Animer des ateliers pratiques et interactifs, suivre et évaluer l'efficacité des actions)
- Proposer des solutions adaptées aux secteurs spécifiques
- Elaborer un suivi et une évaluation des actions

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Analyse de cas concrets (études de postes de travail dans divers secteurs, restauration, bureautique, agroalimentaire, manutention).
- Participation active (simulations pratiques : exercices d'échauffement, ajustements posturaux, techniques de relaxation).
- Restitution des travaux en groupe avec feedback des formateurs.
- Application des principes EBP dans un contexte professionnel.
- Entretien individuel pour définir le choix professionnel d'être formateur.
- Répondre à des quiz et des questionnaires.

Qualification du formateur

Madame Julie PETIT masseur Kinésithérapeute. Le formateur a une expérience de terrain significative dans la gestion des risques liés aux TMS. Il utilise une approche interactive et pratique pour garantir un apprentissage efficace.

Pour toutes inscriptions ou renseignements :
merci de nous envoyer un mail à
contact@posturoboulot.fr