



Formation : « Formation aux gestes et postures et prévention des TMS »

NOVEL CONCEPT
Siège social
653 route de Saint Antonin
83510 LORGUES

T. 06 76 76 45 95
info@novelconcept.fr

Objectifs pédagogiques :

- ▶ Appréhender les risques liés au travail physique
- ▶ Appliquer les techniques de prévention en matière de postures
- ▶ Adopter les bons réflexes lors de manutentions de charges
- ▶ Améliorer l'ergonomie de son poste de travail

Contenu :

Session de formation : 1 journée

Introduction

- ❖ Les enjeux de la prévention du travail physique

Notions de physiologie et d'anatomie

- ❖ Le fonctionnement du rachis
- ❖ Les facteurs de risques
- ❖ Les pathologies de l'appareil locomoteur

Appréciation du poste de travail

- ❖ Ergonomie du poste
- ❖ Manutentions
- ❖ Organisation du travail

Les leviers de la prévention

- ❖ Techniques posturales
- ❖ Economies d'efforts
- ❖ Aménagements du poste
- ❖ Hygiène de vie

Session de consolidation : ½ journée :

Le point sur des situations vécues

- ❖ Retour de pratique
- ❖ Etude approfondie d'une situation réelle/vécue
- ❖ Evaluation des points forts et des points faibles dans le comportement adopté

Réajustement des connaissances et objectifs

- ❖ Retour sur les éléments clés
- ❖ Développement éventuel d'une notion sensible

Rappel des points clés par la mise en pratique

- ❖ Quizz
- ❖ Exercices pratiques



NOVEL CONCEPT
Siège social
653 route de Saint Antonin
83510 LORGUES
T. 06 76 76 45 95
info@novelconcept.fr

Méthode mobilisée :

- ✓ Une alternance d'apports théoriques et d'études de cas pratiques, impliquant le formé dans une approche réflexive.
- ✓ Une analyse de cas concrets issus de retours d'expérience des formés permettant d'étayer le contenu théorique

Moyens pédagogiques : Vidéo projection, Cours étayé, quizz, support pour les formés (papier et numérique), Etude de cas pratiques

Modalités d'évaluation : Questionnaire et QCM d'évaluation des acquis en cours et en fin de formation. Questionnaire d'évaluation de la satisfaction à chaud et à froid.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de pré requis

Durée : 8 heures sur deux jours

Coût : 1 350 € TTC (TVA exonérée au titre de l'article 261-4-4 du CGI)

Information & Contact :

Chacune des actions de formation du cabinet **Novel Concept** est conçue spécifiquement en fonction des attentes, des objectifs et des enjeux des personnes à former.

Pour obtenir des renseignements et votre programme personnalisé de formation, contactez
Claire GIESSNER par téléphone au 06.95.27.04.66 ou par courriel à
claire.giessner@novelconcept.fr

Une réponse vous sera apportée dans un délai de 72h maximum.

*Novel Concept veille au **respect de l'accueil et de l'accompagnement des personnes en situation de handicap** en veillant à l'**accessibilité des locaux** et à l'**adaptation des contenus et moyens utilisés** afin de garantir la réussite de la formation*

*Pour toutes questions ou demandes relatives à ce sujet, contactez notre **référente handicap** :
Claire GIESSNER au 06 95 27 04 66.*

Date MAJ : 19/03/2024

Version : 4

Auteur : CG