



Formation



THÈME : LA SECURITE DU PROFESSIONNEL PREVENTION DES TMS

7 Heures

1
jour

LE CONTEXTE

Les Troubles musculo squelettiques (TMS) constituent aujourd'hui l'une des questions les plus préoccupantes en santé au travail du fait de leur constante augmentation dans les pays industrialisés, de leurs conséquences individuelles, en termes de souffrance, de réduction d'aptitude au travail et de risque de rupture de la vie professionnelle, du fait aussi de leurs conséquences sur le fonctionnement de l'activité et de leur coût.

LES OBJECTIFS

- Comprendre et prévenir les T.M.S autrement : *Forme et performance professionnelle : optimiser son capital santé au travail*
- Repérer un risque de T.M.S à travers une analyse gestuelle en milieu professionnel
- Capacité et endurance du capital humain en milieu professionnel : *Activité physique, équilibre alimentaire et sommeil : une corrélation à promouvoir pour prévenir les T.M.S*
- S'adapter à l'environnement professionnel : comment simplifier mon espace de travail ?
- Intégrer des actions de prévention des T.M.S au quotidien : *devenir son propre « préventeur santé »*

PUBLIC

Toute catégorie professionnelle

DATES

A définir.

INTERVENANT.

COÛT

Nous consulter.



LE CONTENU

- Prendre conscience que les T.M.S sont des conséquences directes entre santé, hygiène de vie et bien-être quotidien ainsi que des impacts et/ ou contraintes de ses conditions de travail sur le capital humain
- Mettre en place des comportements de santé compatibles avec ses contraintes professionnelles et son mode de vie personnel
- Expérimenter concrètement quelques techniques et astuces à mettre en application au quotidien
- Renforcer sa motivation à apporter un changement dans sa pratique professionnelle et à développer une meilleure hygiène de vie

PLANIFIER CETTE FORMATION ?

14 rue du grand faubourg
31590 VERFEIL
Tel : 05 34 27 08 14
Fax : 05 34 27 73 39

110 Avenue Gustave Eiffel
ZI La Coupe
11 100 NARBONNE
Tel : 04 68 43 43 06