Prévention individualisée des troubles musculosquelettiques – TMS

Durée : 1 jour

Nombre de participants : Min. 4 - Max. 8

Objectifs

Préserver la santé physique et encourager la responsabilité au quotidien

Prévenir les TMS en comprenant leur lien avec le quotidien professionnel et faire évoluer ses pratiques pour les limiter.

Public

Chaque membre du personnel en prévention.

Les troubles musculosquelettiques (TMS) concernent les professions intellectuelles comme les professions manuelles.

Accessible à tous, quel que soit son état de forme physique. Les intervenants sont formés pour s'adapter aux spécificités de chacun.

Méthodologie

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques personnalisés : exercices d'activités physiques, de mobilisation articulaire et musculaire, d'étirements et de relaxation ciblés

Outils

Support de cours pour la partie théorique sur la prévention des TMS.

Intervenants

Professeur spécialisé en activité physique adaptée à la santé au travail (Master universitaire en Activité physique pour la santé – APA-S)

Financement

Ce stage entre dans le cadre de la formation professionnelle. A ce titre il peut entrer dans votre programme de formation et donner lieu aux aides et à la prise en charge habituelles.