Programme de Formation

Atelier Gestes et Postures

Organisation

Durée : 1 heure et 45 minutes

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public francophone exposé à un risque relatif à la manutention physique

Objectifs pédagogiques

Identifier les premiers signes d'apparition des TMS
Découvrir les différents moyens de prévention à mettre en place
Comprendre ce qu'est un environnement ergonomique optimal

Description

TerraNéo met à votre disposition un jeu pédagogique en format géant dédié à la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS). Conçu pour sensibiliser les collaborateurs de manière ludique et interactive, cet atelier favorise leur implication autour des enjeux liés à leur santé.

À travers différentes thématiques et des défis réalisés en équipe, les participants prennent une part active à l'apprentissage. Les activités leur permettent de mieux comprendre les facteurs favorisant l'apparition et la persistance des TMS, d'identifier les premiers signes d'alerte et de découvrir les solutions de prévention ainsi que les approches thérapeutiques adaptées.

Accessible à tous les métiers et à tous les secteurs d'activité, cet atelier est animé par un kinésithérapeute expert. Les contenus et les exercices sont adaptés aux spécificités des postes occupés afin de répondre au mieux aux réalités du terrain.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

L'animation repose sur une pédagogie active et participative favorisant l'implication des participants. À travers un jeu géant, des défis collaboratifs, des mises en situation et des échanges d'expériences, les collaborateurs construisent leurs connaissances de manière interactive. Les activités permettent de comprendre les facteurs de risque des TMS, d'identifier les premiers signes d'apparition, de découvrir les mesures de prévention adaptées et de mieux appréhender les principes d'un environnement de travail ergonomique. Cette approche ludique favorise l'acquisition durable des bonnes pratiques et leur transfert dans les situations professionnelles du quotidien.

Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc

Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos

A la fin de la formation, les stagiaires se voient remettre un document de synthèse sur les TMS.

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation formative au long cours de l'atelier au moyen de mises en situation, d'exercices pratiques réalisées sous la responsabilité du formateur