

## Sensibilisation ergonomique au travail

### Prévenir les troubles musculo-squelettiques

<b>Objectifs</b>	Adapter le travail et s'adapter à son environnement de travail pour prévenir l'apparition des symptômes TMS
<b>Public visé</b>	Toute personne exerçant une activité à dominante bureautique
<b>Contenu</b>	<p>Mieux connaître son corps</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les principes de base</li><li>• Le système nerveux</li><li>• Le système musculaire et squelettique</li><li>• Les postures de travail</li><li>• Les amplitudes articulaires de confort</li></ul> <p>Bien appréhender les caractéristiques du travail</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les trois composantes du travail</li><li>• Se situer au cœur du travail</li><li>• Les principales formes de pénibilité au travail</li><li>• La manutention manuelle</li><li>• La charge mentale</li><li>• La dimension psychosociale</li></ul> <p>Prendre conscience des TMS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les définir</li><li>• Les quantifier</li><li>• Les comprendre</li></ul> <p>Organiser son travail pour se préserver</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Etre acteur de son environnement de travail</li><li>• Maintenir un bon équilibre entre sa santé et son efficacité</li><li>• Prévenir l'apparition des symptômes</li></ul>
<b>Supports</b>	Apports théoriques Vidéos Mise en situation Séance d'étirements
<b>Évaluation</b>	Tour de table en fin de journée
<b>Durée</b>	1 journée
<b>Formateurs-consultants</b>	Isabelle Constant, Psychologue du travail  Thierry Merdrignac, Ergonome

