

### Objectifs

Acquérir des connaissances et compétences en prévention des risques professionnels

Développer des connaissances sur les facteurs collectifs des TMS et risques psychosociaux

Évaluer la charge physique et mentale des postes de travail

Simplifier les manutentions manuelles par l'utilisation de techniques gestuelles

### Méthode

Recherche de la meilleure adéquation possible entre les particularités physiques et psychiques des personnes et les objectifs de l'activité professionnelle

Echanges interactifs

Apports théoriques

Mise en situation pratique – Jeux de rôle

Supports pédagogiques : PPT, documents word, liens internet, références bibliographique

### Contenu

#### L'environnement professionnel : qualité de sa gestuelle, de ses postures physiques et psychiques

- Analyser son poste de travail (avec grille INRS).
- Identifier les écarts entre le travail prescrit et le réalisé (avec fiche de postes).
- Réfléchir autour des contraintes vécues.

#### La qualité de vie au travail et les principes d'économie d'effort

- Interroger sa satisfaction au travail.
- Identifier la nature des relations interprofessionnelles dans le travail.

#### Les améliorations possibles au poste de travail

- Expérimenter des pratiques corporelles permettant une meilleure prise en compte du corps en mouvement, des tensions, équilibres et déséquilibres.
- Consolider les outils de la gestion des stress et des émotions.

#### Références d'appui remis aux participants :

- Devenir acteur PRAP Ed 7201 nov 2011 (mémento INRS)
- Devenir acteur PRAP / Ed 7202 Guide aidants soignants
- ED 6415 Démarche ALM / ED 4701 / ED 4703
- Affiches / Vidéos / Documents INRS (Grille d'observation et d'analyse de situation de travail dangereuse)

**Formation sur mesure :** Contenu, modalité, durée à déterminer avec l'entreprise

**Prérequis :** Aucun

**Nombre de participants :** 8 à 10 personnes

**Tarif :** Me consulter

**Intervenante :** Sylvie Caire / Formatrice - Praticienne PneumaCorps

**Public :** Salariés en intra – Adaptée aux personnes en situation de handicap (me contacter)

#### Suivi et évaluation :

- Suivi / évaluation post-formation
- Attestation de fin de formation