

## Opérateur : acteur de son état de santé

Programme Sept 2022

**Public** : tout salarié

**Pré requis** : Aucun

### Objectifs pédagogiques

- Les opérateurs ont capacité à améliorer leur propre état de santé au travail. Ils modifient leurs gestuelles et développent des savoir-faires de prudence.

### Objectifs opérationnels et évaluables :

- Comprendre les déterminants de la problématique « TMS » et accidents du travail.
- Valider les premiers axes d'améliorations possibles, qu'ils soient matériels, organisationnels ou managériaux.
- Définir un plan d'action dans le cadre de la mise en place d'une dynamique de prévention des TMS.

**Durée** : 14h

**Modalités et délais d'accès** : La signature de la convention confirme l'inscription à la formation. Elle est envoyée sous un délai de 1 semaine avant le délai de formation

**Tarif** : Nous contacter

**Méthodes pédagogiques** : La formation a lieu dans une salle équipée de vidéo projecteur mis à disposition par l'organisme de formation

Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques. Apports pédagogiques et méthodologiques, temps de réflexion individuelle et collective, exercices, questionnaires, mises en situation...

Feuille d'émergence pour contrôler le suivi de la formation

Supports pédagogiques adaptés et réutilisables.

**Méthodes d'évaluation** : Autoévaluation par QCM à chaque fin de séquence validant l'atteinte des objectifs de la séquence

*Personnes en situation de handicap : nous contacter pour une adaptation de nos modules*

### **Intervenant** : Julien Jan

- M-K D.E, Cadre de Santé en Kinésithérapie- Posturologue -Ergonome.
- Consultant et Formateur dans le domaine de la prévention des maladies professionnelles et de la performance au travail depuis 2003

**Taux de satisfaction 2021** : 88,6%

**Contact** : M. Julien JAN [julien.jan@posturagile.com](mailto:julien.jan@posturagile.com) 06 69 91 25 77

### Contenu pédagogique

## Jour 1 :

- Notions d'anatomie, de biomécanique, de physiologie.
- Conditions de survenue des T.M.S. Leurs signes avant-coureurs, leur prévention spécifique.
- La charge physique et les contraintes biomécaniques
- Les contraintes liées aux ambiances physiques de travail
- Le contexte psycho-social et les contraintes organisationnelles
- La nutrition, l'alimentation et l'hydratation

## Jour 2

- L'analyse des situations de travail au poste de travail
- Les stratégies motrices économiques selon les activités professionnelles (simulations)
- Les gymnastiques spécifiques de relâchement musculaire
- Mise en commun des observations et analyse des difficultés rencontrées
- Les stratégies gestuelles économiques et les savoir-faire de prudence