

**PUBLIC**

Les Salariés du secteur sanitaire et social

**DURÉE**

3 jours soit 21h

**INTERVENANT**

2 ostéopathes formateurs

**OBJECTIFS**

- Connaître les outils d'auto-prévention
- Apprendre notions de prévention
- Mise à jour des notions de prévention
- Utiliser l'attitude de vigilance en situation de travail
- Savoir analyser et améliorer la situation de travail
- Connaître l'utilisation des aides techniques.

**PROGRAMME DE FORMATION**FORMATION  
SANTE  
PREVENTION**Connaissance des TMS :**

- Notion de bases en prévention
- Physiopathologie des TMS du membre supérieur, cervicalgie, lombalgie.

**Les outils de prévention TMS****◆ LA LORDOSE LOMBAIRE CONTROLEE (LLC) :**

- Comprendre les mécanismes de protection du dos
- Atelier de ressenti corporel
- Mise en application lors d'un atelier pratique de Manutention de personnes
- Mise en application lors d'un atelier d'aides techniques.

**◆ LES PAUSES ACTIVES :**

- Utiliser la pause active comme outil de prévention
- Comprendre la pause active

**La situation de travail :**

- Étude de cas spécifique aux métiers concernés
- Analyse vidéo des situations de travail filmées lors de la visite sur poste
- Mise en pratique sur le poste de travail
- Échanger autour des expériences personnelles