

Domaine : Médico-Sanitaire et Sociale

Modalité : Présentiel

Durée : 7 heures

Lieu de la formation :
Inter : Arles, Martigues, Salon de Provence
Intra : A définir

Public : Professionnels de la petite enfance, du médico-social, de la santé, et tout personnel réalisant manutentions ou gestes répétitifs

Préambule :

Cette formation vous permettra de mieux comprendre votre corps au travail et de préserver votre santé physique au quotidien. À partir de vos propres situations professionnelles, vous apprendrez à repérer les gestes et postures à risque, à analyser vos pratiques et à adopter les bons réflexes pour prévenir la fatigue et les troubles musculo-squelettiques (TMS). Vous serez amené(e) à expérimenter des techniques concrètes, à adapter votre environnement de travail et à construire un plan personnel de prévention, afin de vous sentir plus à l'aise et en sécurité dans votre activité.



Modalités pédagogiques :

Approche par compétences : Met l'accent sur l'acquisition de compétences pratique plutôt que de se concentrer uniquement sur des savoirs théoriques. Les apprenants travaillent en petits groupes et échangent leurs connaissances et expériences. Cela renforce l'apprentissage social et crée un environnement d'entraide.

Méthode inductive : Part de l'observation et de l'expérience pour amener les apprenants à en tirer des conclusions ou des principes généraux. Les apprenants travaillent en petits groupes et échangent leurs connaissances et expériences.

Approche collaborative et / ou Mise en situation : Place l'apprenant dans des situations réelles ou proches de la réalité pour qu'il puisse appliquer directement les connaissances acquises (exercices, simulations, jeux de rôle, ...).

Moyen pédagogique :

- Présentation sous forme de diaporama, visuels et de vidéos nécessaires à la bonne compréhension du sujet
- Ateliers de groupe et de cas pratiques organisés sur les thèmes abordés lors de la formation
- Supports de formation, papiers ou informatiques, remis aux participants

Méthodes d'évaluation et de suivi :

Mise en place d'un dispositif d'évaluation complet, basé sur la liste des objectifs cités précédemment

- Recueil des attentes et besoins à l'inscription,
- Évaluation des acquis
- Feuille d'émergence
- Attestation de formation
- Certificat de réalisation

Nombre de participants :
Min : 5 / Max : 12

Tarifs de la formation :
Inter : 220 € HT / pers. / jour
Intra : 1 250 € HT / jour

Délai d'inscription :
30 jours avant le début de la formation

Matériel nécessaire :
Kit prise de notes (manuscrite ou digitale) + une situation de terrain à améliorer + **votre bonne humeur**

Formateurs :

Formateur qualifié et expert dans la thématique abordée

Contacts :

Administratif : Erick CHARLES | contact@conseil.fr | 07 83 09 00 82

Référent Handicap : Inès ALDEGUER

ines.kconseils13@gmail.com | 07 65 69 21 54



Les objectifs :

- Identifier et adopter les gestes et postures adaptés à votre activité pour prévenir les TMS et préserver votre santé physique au travail.



Pré-requis à la formation :

Aucun



Modalité d'annulation :

Pour toute inscription annulée 10 jours (ouvrés) avant, la totalité des frais sera due. Le cabinet K conseils et formations se réserve le droit de reporter ou d'annuler la formation si l'effectif n'est pas suffisant, au plus tard une semaine avant le début de la formation.

*Niv.1: De 0 à 1 an d'expérience | Niv.2: De 1 à 2 ans d'expérience | Niv.3 : De 2 à 4 ans d'expérience | Niv.4 : + de 4 ans d'expérience



Programme de la formation :

Demi-Journée 1 (9h - 12h30) : Comprendre les enjeux de la prévention des troubles physiques :

Objectifs spécifique : Identifier les principaux risques physiques liés à votre activité et comprendre les mécanismes des TMS.

Objectifs opérationnels :

- Identifier les facteurs de risque : postures, charges, gestes répétitifs, contraintes environnementales.
- Comprendre les mécanismes corporels en jeu (anatomie fonctionnelle de base).
- Analyser vos pratiques au regard des principes d'ergonomie et de sécurité physique.
- Repérer les signaux d'alerte et leurs conséquences sur la santé.

Résultats attendus : Repérer les situations à risque dans votre quotidien professionnel et expliquer les causes des troubles physiques liés à votre activités.

Demi-Journée 2 (13h30 - 16h30) : Mettre en œuvre les gestes et postures adaptés à votre activité :

Objectifs spécifique : Expérimenter et intégrer les bons gestes et postures dans vos situations professionnelles réelles.

Objectifs opérationnels :

- Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité du dos.
- Adapter vos gestes à chaque situation : port de charge, aide à la mobilité d'une personne, rangement, nettoyage, travail au sol, etc.
- Utiliser le matériel et les aides techniques disponibles.
- Ajuster votre environnement de travail (hauteur, espace, rythme).
- Construire votre plan personnel de prévention.

Résultats attendus : Adopter les gestes et postures adaptés à vos missions, ajuster votre environnement de travail et mettre en œuvre des pratiques préventives efficaces.

Évaluation et clôture (16h30 – 17h) :

- Réaliser un quiz de validation des acquis
- Exprimer votre ressenti et vos intentions de mise en œuvre
- Évaluer votre satisfaction et partager les pistes d'amélioration