

## Manutentions Manuelles - Gestes et Postures de travail

Ref. **TMS S 0-1-Ecran**  
Durée : 0.5 jour(s) / 3.5 heures

### Pré-requis :

Aucun pré-requis nécessaire

### Personnes concernées :

L'ensemble du personnel des entreprises, notamment les personnes affectées à des postes de travail sur écran

### Objectifs :

Identifier les techniques, théoriques et pratiques, de postures devant un écran  
Appliquer bonnes postures et pratiques à son poste  
Analyser sa situation de travail ou celle d'un collègue

### Programme :

Qu'est-ce que les TMS ? Suis-je concerné(e) ?  
Risques de TMS liés au travail sur écran  
Leurs impacts sur la santé des salariés  
Comment bien s'installer à son poste de travail  
Principes d'économie d'effort  
Exercices pratiques  
Les bonnes pratiques à adopter (ex : hygiène de vie, éveil musculaire, ...)

### Démarche pédagogique :

Démarche participative et active  
Exercices pratiques et mises en situations des stagiaires en salle et/ou sur les postes de travail même (du matériel utilisé au poste de travail)  
La formation est animée par un formateur :  
disposant d'une qualification spécifique de formateur selon les procédures de qualification de Bureau Veritas  
justifiant d'une expérience terrain confirmée dans le domaine concerné

### Evaluation et validation :

