

SUIVI VIDEO « DOS et TMS »

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation
« Prévenir les atteintes du dos et des TMS »

PUBLIC

- Tout public
- 5 participants environ par demi-journée

DURÉE

1 jour (7 h) : ½ groupe le matin et
½ groupe l'après midi

OBJECTIFS :

S'assurer de la bonne compréhension des acquis de la formation « prévenir les atteintes du dos et des TMS »,

Lever les derniers freins à la mise en place de gestes adaptés aux postes de travail.

Rappeler l'importance de l'hygiène de vie.

INTERVENANT

*Professionnel de la santé ou du sport
(ostéopathe, kinésithérapeute, ...)*

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Analyse vidéo sur les postes de travail.

Apports théoriques et méthodologiques/ diaporama en alternance avec des questions/réponses.

Tour de table, échanges.

Validation des acquis , remise d'une attestation de suivi de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

Analyse vidéo des participants sur leurs postes de travail.

Projection en salle et commentaires :

mise en évidence des corrections à apporter sur les gestes et postures. Prise en compte des suggestions émises par les participants.

Révision des apports théoriques

Questions/réponses

Rappel de l'intérêt de l'entretien physique et de l'hygiène de vie.

Conclusion, tour de table :
Motivation et objectifs de chacun.

QCM, réévaluation des connaissances acquises.

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.