



## PROFIL

Personnel sédentaire au poste de travail informatique

## PRE-REQUIS

Aucun

## LIEU

Sur site client

## TARIFS

700 € HT

## DUREE

4 heures

## EVALUATION DE FORMATION

Mise en pratique et test de connaissances

## MODE DE VALIDATION

Attestation de compétences  
Certificat de réalisation

## CONTACT FORMATEUR ET QUALIFICATION

Clothilde DUPEU  
*Intervenante en Prévention des Risques Professionnels*  
Formatrice PRAP\*  
[clothilde.dupeu@actionqsst.com](mailto:clothilde.dupeu@actionqsst.com)  
06.75.48.21.31

## FORMATION:

### Prévention des TMS (Troubles Musculosquelettiques) au poste sédentaire

#### OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de prévention
- Comprendre l'apparition des TMS et les conséquences
- Organiser son poste de travail pour limiter le risque de TMS

#### CONTENU

##### Introduction

Définition santé au travail  
Les enjeux de la prévention santé et sécurité au travail

##### Les risques liés à l'activité physique : les TMS, de quoi parle-t-on ?

Définition des TMS et pathologies  
Les effets de la sédentarité sur le corps humain  
Facteurs d'apparition des TMS

##### Organiser son poste de travail

Repérer les risques à son poste de travail  
Organiser son poste de travail pour limiter les risques de TMS

##### Lien entre les TMS et les risques psychosociaux

##### Démarche de prévention des risques

Bonnes pratiques au quotidien : pratiquer une activité physique  
Principes d'hygiène de vie : sommeil, alimentation...  
Gestion du stress

#### METHODES PEDAGOGIQUES

- Pédagogie active (échanges interactifs entre stagiaires)
- Mise en situation pratique
- Supports power point et vidéos