

Prévention TMS — Postures & Ergonomie

Bien-être & Prévention

Format : Présentiel Durée : 7 h

Présentation

Prévention des TMS — Postures & Ergonomie Les troubles musculo-squelettiques représentent **87%** des maladies professionnelles reconnues en France (source INRS 2024). Cette formation permet à vos équipes de **comprendre, prévenir et corriger** les postures à risque, qu'elles travaillent en bureau, en télétravail ou sur poste industriel. ## Pour qui ? - Salariés sédentaires (bureau, télétravail) - Managers et référents santé au travail - Préventeurs, CSE, infirmier·ères du travail - Toute personne exposée à des postures statiques prolongées ## Approche pédagogique - **Diagnostic individuel** : analyse posturale de chaque participant - **Exercices pratiques** : étirements, renforcement, micro-pauses - **Plan d'action personnalisé** remis à chaque stagiaire - **Suivi à 3 mois** offert (questionnaire d'impact) ## Tarif **30 €/h/stagiaire** — soit **210 €/personne** pour la session de 7h (groupe 8-12 personnes). Possibilité de financement OPCO, plan de développement des compétences.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les facteurs de risque TMS sur son poste de travail
- Adopter les bonnes postures (assise, debout, gestes répétitifs)
- Mettre en place des micro-pauses et exercices de mobilité
- Aménager son poste de travail (chaise, écran, clavier, lumière)
- Réduire de 30% à 50% les arrêts de travail liés aux TMS (objectif sur 12 mois)

Prérequis

- Aucun prérequis

Public visé

Salariés en poste sédentaire ou présentant des postures à risque, encadrants, référents santé

Informations réglementaires (Qualiopi)

Délais d'accès

Réponse sous 48 h ouvrées. Entrée en formation dans un délai de 4 semaines après signature de la convention et accord de financement.

Modalités d'évaluation des acquis

- Questionnaire de positionnement initial (avant l'entrée en formation)
- Évaluations formatives tout au long du parcours
- Évaluation sommative en fin de formation
- Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid

Accessibilité — personnes en situation de handicap

Le référent handicap étudie toute demande d'adaptation pédagogique, matérielle ou temporelle. Contact : contact@ekp-associes.fr • +33 6 95 96 02 07.