

ZTMS

Zéro TMS

Les TMS ne sont pas toujours liés aux équipements ou aux postes de travail. Ils sont souvent liés à une éducation insuffisante sur le corps humain et à un manque de connaissances sur son fonctionnement.

OBJECTIFS

Développer ou renforcer la prévention primaire lors des activités de tous les jours.
Fournir à l'Homme, les solutions et les outils nécessaires pour qu'il utilise mieux son corps au quotidien lors des activités professionnelles et dans la vie privée.
Participer à ce que l'Homme devienne davantage responsable de son corps et acteur de sa santé.

PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

TYPE DU PUBLIC

Tous publics

PÉDAGOGIE

OUTILS ET MOYENS

> Méthodes pédagogiques

La méthode "zéro TMS" mis en œuvre est une méthode éducative basée sur la connaissance du corps. Elle s'appuie toujours sur le même fil conducteur : COMPRENDRE – EVALUER/ SE SITUER – APPRENDRE - AGIR et repose sur des éléments que l'on ne peut pas contredire : **l'anatomie, la physiologie et leur fonctionnement.**

> Moyens techniques

PC et vidéoprojecteur
Ressources multimédia
Modèles anatomiques

> Moyens humains

Formateurs **professionnels de santé** (kinésithérapeute)

ÉVALUATION

Des outils d'évaluations différents sont utilisés :

- > Des outils d'évaluations différents sont utilisés :
 - Questionnaires (en amont ou pendant les interventions),
 - Testing du potentiel du corps (en fonction des régions),
 - Evaluation au poste de travail : gestion du corps et étude poste de travail.
- > A l'issue de ces évaluations des solutions sont fournies aux stagiaires afin d'éviter ces risques.
Une évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM.

CONTENU

THEORIE ET PRATIQUE

- > **Zéro mal de dos**
- > **Passage au poste de travail**
Compte-rendu réalisé pour chaque passage auprès du stagiaire
- > **Zéro mal d'épaule, cervicale et membre supérieur**
- > **Préparer son corps avant la prise de poste (échauffements)**
- > **Valider et consolider les acquis**
Valider ce qui a été retenu et mis en place
Exercices complémentaires pour renforcer des zones prioritaires et exercices à utiliser après une journée de travail

MODALITÉS

Durée : 5 interventions distinctes pour une durée totale de 19,30 heures.

Prix : nous consulter.