

## GESTES ET POSTURES (POSITION ASSISE, TRAVAIL SUR ÉCRAN...)



4 participants minimum



7h



Châlons en Champagne,  
Vatry,  
Reims,  
Charleville-Mézières,  
Troyes,  
Chaumont,  
Saint-Dizier,  
Romilly-sur-Seine.



Inter-entreprise :  
200€ HT / personne

Intra-entreprise :  
Tarif groupe  
Maximum 10 personnes  
900€ HT



[commercial@almea-formations.fr](mailto:commercial@almea-formations.fr)

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont définis par l'Institut de Veille Sanitaire (InVS) comme « un ensemble d'affectations péri-articulaires qui peuvent affecter diverses structures des membres supérieurs, inférieurs et du dos : tendons, muscles, articulations, nerfs et système vasculaire ». En France, c'est la première cause de maladie professionnelle.

### OBJECTIFS :

- Améliorez ses conditions de travail en adoptant des habitudes plus appropriées et en aménageant l'environnement, l'espace et le temps
- Identifiez les problèmes et les signes de fatigue corporels et psychiques apparaissant au cours de la journée et après le travail
- Repérez les agents déclenchant ces troubles. Savoir aménager son poste de travail

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :

- Formation en présentiel
- Mise en situation
- Supports audiovisuels, animation de groupe, remise de documents

### MODALITÉS DÉVALUATION DES ACQUIS :

- Quizz, étude de cas
- Evaluation de fin de formation
- Attestation de formation délivrée par Alméa