

SARL FOCONEX FORMATION

SARL au capital de 2 250€
13A BOULEVARD MARCEL HENRY
(RUE DU STADE DE CAVANI)
97600 MAMOUDZOU

0269 61 84 53

06 39 69 90 70

formations@foconex.fr

www.foconex.fr



Programme de formation

Ergonomie, travail sur écran, TMS (Troubles Musculo-Squelettiques), (facteurs biomécaniques et individuels, compostante psychosociale et ambiances physiques)_SH2

But de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables :

- d'apprendre à utiliser ses pauses pour reposer son corps
- de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles en participant à l'amélioration des conditions de travail
- de connaître les principes fondamentaux d'une démarche de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et d'une démarche de conception intégrant la question du travail
- de savoir mobiliser l'approche ergonomique et participative des situations de travail pour identifier des solutions et pistes d'action concrètes et pérennes
- d'être en mesure de piloter et animer une démarche de conception participative intégrant les besoins du travail et la prévention des TMS à l'échelle d'une situation de travail
- d'être capable de construire des indicateurs simples et adaptés de suivi de la démarche et de l'impact des TMS sur les situations de travail
- de savoir établir un plan d'action et de suivi des transformations adapté à la réalité de son entreprise

Pré-requis

- Aucun
- Avoir la volonté de vouloir améliorer ses compétences

Type de public

- Salariés exposés aux TMS :
 - Tous les salariés (tout niveau hiérarchique)
 - Managers d'équipes.
 - Responsable d'équipe
 - Chef d'équipe

Durée

- 14 heures (2 jours)
- **Possibilité de faire la formation sur plusieurs jours en fonction des besoins de la société (formation sur mesure)**

Lieu de la formation :

Formation Inter ou Intra

Taille du groupe

4 à 12 personnes _ 10 personnes (possibilité sur mesure)

Formateur

Omar ABDALLAH : professionnel (QHSSE) et dans le domaine du management et du leadership depuis plus de 10 ans.

Prix

Toute demande de devis doit être faite par mail sur formations@foconex.fr ou via notre site internet www.foconex.fr. Dans les 24h vous avez le devis. Sinon vous pouvez visualiser notre catalogue de formation qui est en ligne.

Inscription & Modalités d'accès

Toute demande d'inscription doit être confirmée par écrit par la société cliente, soit en utilisant notre formulaire, soit par un bon de commande qui lui est propre. Une convention mentionnant l'adresse et les horaires de formation est adressée par courrier ou par courriel au responsable de l'inscription dans les deux semaines qui précèdent le début du stage. Dès réception de votre inscription, nous vous adressons un mail personnalisé confirmant votre inscription (titre du stage, date et lieu). Les formations sont effectuées par un formateur agréé de son domaine.



Accessibilité aux personnes en situation de handicap : **nous consulter**. Nous nous tenons à disposition des personnes en situation de handicap pour étudier les possibilités de mise en œuvre de la formation au regard de leur(s) restriction(s) et, le cas échéant, les orienter vers les structures adéquates.



Une question ?
0639 69 90 70

Vos besoins sont nos compétences.

Contrôle des connaissances

Pour assurer un suivi individuel, nous avons mis en place 3 types d'évaluation :

1. des évaluations des acquis en fin de formation. Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie (Quiz, exercice pratique, jeu de rôles, mise en situation, etc...). Un questionnaire est donné aux stagiaires pour contrôler leurs connaissances à la suite de la formation. Une mesure de la qualité globale de la formation, de l'atteinte des objectifs et de l'impact sur la pratique professionnelle par le stagiaire : enquête de satisfaction à chaud puis à froid.
2. une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée à l'issue de chaque session.
3. une appréciation de l'acquisition des compétences et de l'atteinte des objectifs par l'organisme de formation : Évaluation continue par le formateur (coaching, consulting)

Une attestation de formation comportant toutes les parties réglementaires sera donnée au stagiaire à la fin de la formation.

Méthodes pédagogiques & documents remis aux stagiaires

La partie théorique est développée en salle en utilisant les moyens adaptés à la diffusion des diaporamas pédagogiques mais également à la projection de support vidéo afin de présenter des situations de travail auxquelles les candidats seront exposés

Tour de table de positionnement préalable afin de permettre au formateur de vérifier l'adéquation du parcours de chaque stagiaire et d'adapter son déroulé pédagogique. Méthode participative mettant à profit l'expérience des stagiaires et la mise en situation concrète à la fin de chaque module pour évaluer les comportements et réactions des stagiaires. L'objectif est que chaque stagiaire exécute tous les exercices.

Suivi d'exercices pratiques en respectant une progression pédagogique adaptée au niveau de chacun, mise en situation réelle des conditions de travail avec utilisation des équipements spécifiques (powerpoint, téléphone, ...) :

- La pédagogie sera centrée sur la mise en pratique, éclairée par des apports théoriques.
- Les pratiques seront basées sur des jeux de rôles et des exercices de simulation.
- L'utilisation de moyens vidéo sera privilégiée.
- Les études de cas seront préparées en dehors des séances de cours proprement dites.
- Réalisation d'une boîte à outils personnalisée.
- 1 salle de formation équipée vidéoprojecteur, connexion internet, paperboard, divers matériel pour mise en situation, support papier, vidéo pédagogique

NOUS AVONS UNE POLITIQUE DEONTOLOGIQUE STRICTE QUAND AU RESPECT DE LA VIE PRIVEE DE NOS STAGIAIRES. AUCUNE DIVULGATION DES DONNEES PERSONNELLES NE SERA QUESTION LORS DE CETTE FORMATION SANS L'ACCORD DU STAGIAIRE.

Indicateurs de performance :

La formation a-t-elle répondu à vos attentes ?	Conseilleriez-vous cette formation à une autre personne ?	Qualité de l'organisation :	Qualité du contenu :	Qualité de la pédagogie :
<i>*Oui : 95%</i> <i>*Non : 0%</i> <i>*Sans Réponse : 5%</i>	<i>*Oui : 93%</i> <i>*Non : 3%</i> <i>*Sans Réponse : 4%</i>	<i>*Très satisfait à 72%</i> <i>*Satisfait à 24%</i> <i>*Peu satisfait à 1%</i> <i>*Pas satisfait à 2%</i> <i>*Sans Réponse : 1%</i>	<i>*Très satisfait à 72%</i> <i>*Satisfait à 24%</i> <i>*Peu satisfait à 2%</i> <i>*Pas satisfait à 1%</i> <i>*Sans Réponse : 1%</i>	<i>*Très satisfait à 76%</i> <i>*Satisfait à 23%</i> <i>*Peu satisfait à 1%</i> <i>*Pas satisfait à 0%</i> <i>*Sans Réponse : 0%</i>
Nombre de stagiaire annuel : 162 en 2020				

1. L'ergonomie de conception : faire les bons choix pour le futur

- Enjeux, étapes et difficultés fréquentes des transformations des situations de travail
- Identifier et formuler les besoins liés au travail pour construire des solutions adaptées
- Méthodes de recherche, tests et validation communes de solutions

2. Transformer, évaluer et pérenniser les actions

- De l'idée de solution à la transformation effective
- Suivre la mise en place des actions
- Evaluer les résultats des actions
- Pérenniser la démarche

3. Introduction à la prévention des troubles musculo-squelettiques

- Qu'est-ce qu'un TMS ?
- Quels sont les différents types de TMS ?
- Retour sur les principes de prévention des risques et l'évaluation des risques professionnels
- Identifier et connaître les facteurs de risques d'apparition d'un TMS
- Révision sur des notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie du corps humain
- Comprendre le fonctionnement du squelette, ses capacités et ses limites
- Découvrir les articulations et le fonctionnement des muscles
- Faire le lien avec les réactions du système nerveux

4. Déterminer comment se manifeste un TMS (trouble musculosquelettique) sur le corps humain

- Connaître les phénomènes d'apparition des TMS sur son corps
- Savoir localiser une douleur et identifier son origine
- Focus sur la lombalgie : les causes de la douleur lombaire

5. Plan d'accompagnement sur les TMS au travail : devenir acteur de sa santé en limitant les risques de TMS

- Maîtriser les principes fondamentaux de sécurité physique et d'économie d'effort
- Faire le point sur son activité réelle de travail pour agir sur son activité physique, cognitive et psycho-sociale
- Faire le point sur son exposition et sa réceptivité aux TMS : évaluer tous les aspects de son poste de travail

6. Brainstorming

- Retour sur expérience : Échanges sur les situations individuelles.
- Conclusion de toute la formation.