



Association Former Pour Sauver



Salariés des secteurs sanitaire et
médico-social



14 h de cours en présentiel



de 4 à 10 personnes



Évaluation sommative et formative
Délivrance d'une attestation de
formation.



Maintien et Actualisation des
Compétences

Tous les 2 ans



Dans vos locaux



Sur devis



Délais et modalités d'accès

L'accès à la formation sera effectif dans les 3 mois
suivant une 1ère prise de contact téléphonique
permettant d'échanger sur votre projet et de réaliser
une analyse de vos besoins, suivie de l'étude de votre
dossier et de la validation des prérequis éventuels.
L'inscription devient définitive après acceptation du
dossier, signature du contrat et dans la limite des places
disponibles.

Formateur certifié

Institut
National de
Recherche et de
Sécurité



Agir sur les TMS chez les soignants :

Prévenir l'usure professionnelle

Les professionnels du secteur médico-social accompagnant les personnes en situation de handicap, les personnes âgées et les enfants sont particulièrement exposés aux risques de maladie professionnelle et d'accident de travail. Appliquer les principes d'ergonomie en toute circonstance permet de garantir la qualité de vie au travail du professionnel tout autant que la sécurité des personnes accompagnées.

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Permettre aux professionnels soignants d'adopter des pratiques de travail favorisant la prévention des troubles musculosquelettiques, la sécurité dans les gestes du quotidien et le maintien de l'autonomie des personnes accompagnées.

COMPÉTENCES VISÉES

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

- Identifier les facteurs de risque des TMS dans les activités de soin
- Comprendre les impacts des contraintes physiques et organisationnelles
- Adopter des pratiques limitant les risques de douleurs et d'usure professionnelle
- Ajuster les gestes et postures dans les situations de travail
- Participer à une démarche de prévention collective



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active,
- Exposés interactifs,
- Analyse de situations de travail,
- Étude de cas,
- Travaux en sous groupes,
- Méthode applicative
- Mises en situation pratiques.
- Démonstration de Gestes et postures



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Salle de formation adaptée aux exercices pratiques
- Ordinateur, vidéo projecteur,
- **Fauteuil roulant***
- **Lit médicalisé***
- **Lève personne***
- **Matériel de verticalisation***
- Drap de glisse
- Vidéos de présentation
- ***A mettre en place avec la structure**



Marie Claude DA SILVA
06 82 58 68 97



assoformersauver@gmail.com



Référent handicap



www.assoformersauver.fr



Chemin du perthus quartier Fassetta -13260 CASSIS

JOUR 1 — Comprendre les TMS et repérer les risques

Comprendre les TMS dans les métiers du soin

- Définition et mécanismes des TMS
- Impacts sur la santé des professionnels et l'organisation du travail
- Liens entre contraintes physiques, organisationnelles et fatigue

Identifier les facteurs de risque

- Postures contraignantes et gestes répétitifs
- Manutention et déplacements des personnes accompagnées
- Organisation du travail et contraintes temporelles
- Fatigue physique et accumulation des efforts

Analyser ses situations de travail

- Observation des pratiques quotidiennes
- Repérage des situations à risque
- Analyse des gestes professionnels
- Partage d'expériences entre participants

Premières pistes de prévention

- Principes de base de prévention des TMS
- Notions d'économie d'effort
- Introduction aux ajustements possibles dans les pratiques

JOUR 2 — Mettre en place des pratiques de prévention

Adapter ses gestes et postures

- Principes de gestes et postures adaptés au soin
- Positionnement du professionnel dans l'environnement de travail
- Limitation des contraintes physiques au quotidien

Techniques d'accompagnement et mobilisation

- Accompagnement de la mobilité en sécurité
- Utilisation des capacités de la personne accompagnée
- Principes de guidage dans les mouvements

La guidance verbale au service de l'autonomie

- Donner des consignes simples et efficaces
- Favoriser la participation active de la personne
- Encourager le "faire avec" plutôt que le "faire à la place"
- Mise en pratique et amélioration des pratiques

Mises en situation professionnelles

- Analyse des pratiques et ajustements
- Échanges sur les difficultés rencontrées
- Construction de pistes d'amélioration individuelles et collectives