

ATELIER PREVENTION « PREVENIR LES TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES »

Programme :

- Qu'est ce qu'un TMS ?
- L'apparition des TMS au travail et les conséquences sur le corps humain
- Comment prévenir les TMS ? identifier les facteurs de risques
- Échauffements et préparation à la prise de poste
- Gestuelle et étirements
- Conseil pour réaliser des exercices de prévention en temps masqués (pauses)...

Les + :

- Des conseils posturaux efficaces pour la vie de tous les jours et l'activité professionnelle
- Des exercices personnalisés adaptés aux capacités des participants, pour renforcer la posture et rendre autonome la personne pour prévenir et soulager ses douleurs musculo-articulaires.

Durée : 2H00

Participants : 5 à 10 personnes



HSE GUYANE

Contact : 06.94.00.14.92 / contact@hse-guyane.com
Site web : www.hse-guyane.com