



Dates à définir  
avec le centre



2 demi-journées  
De 9h à 17h



25€/ heure  
/ Salarié

## LA PRÉVENTION DES TMS DANS LES ACTIVITÉS DE L'ASSISTANTE DE VIE

### LES OBJECTIFS

Être capable de respecter les règles d'ergonomie et les gestes et techniques de mobilisation

### CONTENU DE LA FORMATION - 7 H

#### SAVOIRS

Notions d'anatomie :

- Appareil locomoteur/ les articulations
- Caractéristiques de la colonne vertébrale
- Mouvements et schéma corporel

L'ergonomie :

- TMS : définition et risques liés aux contextes professionnels
- Les complications à long terme
- La prévention dans la vie quotidienne
- La prévention dans la vie professionnelle
- Les règles d'ergonomie

#### SAVOIRS-FAIRE

- Repérer les différentes postures professionnelles en fonction de l'activité
- Repérer les positions algiques et antalgiques pour prévenir les complications
- Aménager l'environnement
- Connaître les différentes méthodes de transfert, d'aide au lever
- Utiliser les outils et méthodes ergonomiques



#### La fin de formation : bilan et échange

A l'issue de la formation continue, le formateur vous fournira un livret pédagogique récapitulant les acquis théoriques et pratiques de la formation. Un temps d'échange sera également consacré à votre satisfaction et vos objectifs prochains.