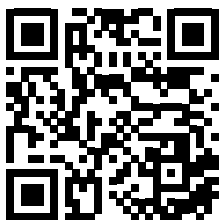


THÉMATIQUE :



MAÎTRISER LES GESTES ET POSTURES POUR UN QUOTIDIEN SEREIN - TMS



E-LEARNING
ACCOMPAGNÉ

Permanence en ligne lors
des sessions d'apprentissage
avec formateurs connectés
en direct.

EXCLUSIVITÉ MÉDILEARN

MEDILEARN.CARE

VOTRE FORMATION CONTINUE

medilearn.care

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Avez-vous déjà ressenti cette **douleur persistante** dans le bas du dos après avoir aidé une personne à se lever, ou cette fatigue lancinante dans les épaules et le cou après une journée passée à accompagner vos bénéficiaires ?

Vous n'êtes pas seuls.

Votre métier est essentiel, mais il sollicite intensément votre corps, augmentant le risque de troubles musculo-squelettiques (TMS) comme la lombalgie, les sciatiques ou les tendinites.

Imaginez pouvoir réaliser vos tâches quotidiennes avec plus d'aisance, moins de douleur et une **énergie renouvelée**.

C'est précisément ce que cette formation vous offrira !

Cette formation ne vous donnera pas seulement des informations, elle vous outillera avec des techniques concrètes et adaptées à votre réalité de terrain.

Vous vous sentirez plus confiant, plus efficace et moins fatigué en fin de journée.

C'est un investissement pour votre bien-être, la durée de votre carrière et la qualité de l'accompagnement que vous offrez. Rejoignez-nous pour transformer votre quotidien professionnel !



DURÉE : 7h - 1 jour.

La plateforme d'apprentissage est disponible 24h/24 et 7J/7. Vous organisez vos sessions de formation selon vos disponibilités.



PRÉREQUIS

Aucun.



INTERVENANT

Formateur qualifié.



PUBLIC CIBLÉ

Tous publics.





ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 1 :

Comprendre les définitions clés liées à l'anatomie de la colonne vertébrale et identifier les principales pathologies qui peuvent l'affecter.

CONTENU LIÉ :

Connaissances du squelette, de la colonne vertébrale et des troubles liés aux mouvements.

OBJECTIF 2 :

Savoir se préparer avant l'activité physique et adopter des postures adaptées en appliquant les règles de sécurité et d'ergonomie afin de protéger sa santé et prévenir les accidents.

CONTENU LIÉ :

Exercices d'échauffement, travail sur la posture adaptée au travail selon les règles de sécurité et d'ergonomie.

OBJECTIF 3 :

Identifier les mauvaises postures et mettre en œuvre les gestes et techniques professionnels adaptés pour protéger son dos et ses articulations.

CONTENU LIÉ :

Exercices et mise en œuvre de manutention et mobilisation selon des techniques spécifiques en lien avec les principes de base.

OBJECTIF 4 :

Utiliser les aides techniques adaptées aux difficultés de la personne aidée.

CONTENU LIÉ :

Les moyens techniques et humains dans l'aide aux déplacements, les transferts et les mobilisations.

OBJECTIF 5 :

Comprendre les différents types de repos afin de reconnaître ses besoins, préserver son équilibre et améliorer son bien-être au quotidien.

CONTENU LIÉ :

Les différents types de repos.



VOTRE INTERLOCUTEUR DIRECT

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h
et le vendredi de 9h à 17h.



TARIF

140€ net de taxe, prix par jour et par personne.



CONTACT

SAS EPSA

Médilearn

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

medilearn.care

SIREN : 849469325

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :
contact@medilearn.care

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes actives et expositives interactives :

Échanges sur les expériences vécues avec recherche de remédiation.

Mises en situation à partir de cas concrets (exercices, jeux de rôle, travaux de groupe).

Documents pédagogiques, diaporama détaillé et illustré.

Matériels spécifiques à usage professionnel.

MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS

Modalités : nous contacter : contact@medilearn.care

Délais d'accès : date selon la disponibilité du formateur.