

## Capital santé : j'agis contre les TMS

### Objectifs

Modifier son comportement gestuel et postural pouvant être générateur de TMS :

- Prendre conscience des dangers d'une mauvaise posture
- Mettre en place son plan d'action de prévention
- Installer de meilleures habitudes

### Pré-requis

Aucun

### Programme

La prévention des risques et les bonnes pratiques :  
les solutions de réglages ergonomiques et les modifications gestuelles  
et organisationnelles en fonction des contraintes spécifiques à son  
activité, dans la recherche d'une meilleure efficacité.

Programme EQUILIBRER - MAINTENIR - ENTRETENIR

Travaux et exercices sur la perception corporelle, la relaxation, la  
respiration, le port de charges et économie d'effort cardiaque.

#### PROFIL

Ensemble des collaborateurs

#### INFOS COMPLÉMENTAIRES

Organisme : EMTC : E-MAGE

Durée : 1 jour

Code stage : 1SHPPRE08