

## Ergo-Challenge - Relevez le défi de l'ergonomie



Accessibilité  
handicap

### Objectif

- Définir les concepts clés de l'ergonomie et les pathologies associées.
- Identifier les acteurs de la prévention et leur rôle.
- Expliquer les causes et symptômes des TMS et des pathologies discales.
- Appliquer les bonnes pratiques ergonomiques pour prévenir les TMS et améliorer le bien-être au travail.

### Programme

#### ● Introduction :

- Présentation des objectifs pédagogiques.
- Importance de l'ergonomie : Brève introduction sur l'importance de l'ergonomie et les bénéfices attendus.

#### ● Jeu :

Règles du jeu : Explication des règles et du déroulement du jeu ludique.

Durée du jeu 1h - 1h30

Thématiques du Jeu :

- Définitions de l'ergonomie.
- Les acteurs de la prévention.
- Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).
- Les pathologies discales. Les RPS (Risques Psychosociaux). L'activité physique.

Débriefing et Discussions des résultats : Retour sur les réponses données pendant le jeu.

Clarification des points importants et correction des éventuelles erreurs.

Échanges d'expériences : Partage d'expériences personnelles liées aux thématiques abordées.

Réflexion sur les améliorations possibles dans le cadre de travail actuel.

#### ● Applications Pratiques :

- Ateliers de mise en pratique : Application des connaissances acquises à travers des exercices pratiques.
- Aménagement de postes de travail ergonomiques avec des exemples concrets.
- Plan d'action personnel : Chaque participant élabore un plan d'action pour améliorer son propre poste de travail.
- Présentation des plans d'action et feedback en groupe.

### Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Support de formation PowerPoint
- Vidéos
- Jeu pédagogique « ErgoProject »
- Quizz
- Exercices pratiques

### Modalités d'évaluation des acquis

- Participation active au jeu ludique.
- Qualité des réponses et des solutions proposées pendant les ateliers.
- Évaluation via un QCM

## Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

4h



#### Quantité

10 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis



#### Personnel concerné

Tous les employés, avec un focus particulier sur ceux travaillant dans des environnements à risque ergonomique élevé.



#### Intervenants

Un ergonome



#### Type

Intra-entreprise



#### Prix

800€ HT par groupe soit 80 € HT par stagiaire pour un groupe de 10

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.