



PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

OBJECTIF PROFESSIONNEL

AUTO-PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Il s'agit pour les professionnels de s'accorder pour agir et maintenir un équilibre durable de leur capital santé dans l'exercice de leur activité professionnelle

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS DE DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

- Acquérir des connaissances et des outils indispensables à une démarche d'auto prévention
- Ajuster ses postures et ses positionnements pour mieux se prendre en charge dans son environnement personnel et professionnel
- Expérimenter l'étirement et la respiration dynamique dans la prévention des troubles musculo-squelettiques

PUBLICS CONCERNÉS

Professionnels exerçant auprès des personnes âgées et / ou en situation de handicap, en institution ou à domicile.

PRÉREQUIS

Être en exercice dans les secteurs sanitaire, ou de l'action sociale et médico-sociale, ou éducatif.

COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES CIBLÉES

En référence à la Certification d'acteur PRAP :

- Entretien et actualiser ses compétences professionnelles en tenant compte des risques professionnels liés à l'activité.
- Identifier et appliquer les principes d'ergonomie dans le respect des règles de sécurité et de prévention des risques tant au niveau de la personne accompagnée que du professionnel.

INTERVENANTE

Intervenante IDE Sophrologue, formée à l'Ergonomie – 26 ans d'expérience professionnelle et 9 ans en tant que formatrice.

DURÉE ET HORAIRES

7H en 1 journée (*les horaires sont définis en fonction de la commande*)

MODALITÉ DE LA FORMATION

En présentiel

NOMBRE DE STAGIAIRES

De 6 à 10 maximum

LIEU

Ciapa ou sur site (*en fonction de la commande*)

ACCESSIBILITE HANDICAP

Nos locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous consulter pour une adaptation des dispositifs d'accueil

Droit de propriété intellectuelle exclusive et opposable à tous – Art. L111-1 Code Propriété Intellectuelle

Mise à jour le 18/01/2021





PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE

MÉTHODES, TECHNIQUES & MOYENS PÉDAGOGIQUES MIS EN ŒUVRE

L'approche par « La pédagogie par l'expérience » s'articule sur 3 logiques : former quelqu'un, le former à quelque chose, le former pour quelque chose.

✓ Didactique Professionnelle	✓ Echanges d'expériences	✓ Dossier technique remis aux stagiaires
✓ Active	✓ Exposés théoriques	✓ Tableau et /ou paperboard
✓ Réflexive	✓ Études de cas concrets, mise en situation	✓ Séance de formation en salle
✓ Inductive	✓ Démonstration	
✓ Affirmative	✓ Exercices pratiques	
✓ Interrogative	✓ Travail en groupe / interactivité	
	✓ Questionnements	

CONTENU DU PROGRAMME & OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

« L'AUTO-PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES » - 7 H

- **Posséder un socle de connaissances et d'outils indispensables pour initialiser et structurer sa démarche d'auto prévention - 1H30**
 - Identifier les facteurs de risques de l'environnement professionnel et personnels pour pouvoir déjouer l'installation des troubles musculo-squelettiques(TMS)
 - Revisiter les intérêts des règles d'hygiènes de vie adaptées au quotidien (alimentation, hydratation etc.) pour empêcher l'apparition des TMS
- **S'exercer à une approche de soi capable de traiter et d'interagir avec l'environnement professionnel - 2H30**
 - Savoir introduire de l'alternance d'actions pour mieux se prendre en charge dans son environnement personnel et professionnel
 - Ajuster ses postures et ses positionnements
- **Valoriser le plaisir de se prendre en charge en vue d'être un acteur responsable dans le bien-être par la santé dans l'exercice de ses missions d'accompagnement et de soins – 3H**
 - Expérimenter l'étirement et la respiration dynamique pour ressentir et comprendre leurs rôles respectifs et complémentaires et
 - Savoir les intégrer comme fondamentaux dans la prévention des troubles musculo-squelettiques

MODALITÉS DE LA DÉMARCHE D'ÉVALUATION

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en évaluer les résultats

✓ Grille auto-évaluation début et fin formation	✓ Questionnaire d'évaluation par le stagiaire
✓ Evaluation formative / acquisition de compétences	✓ Questionnaire évaluation à froid + 3 mois

A la fin de la formation, un **Certificat de Réalisation** est remis à chaque participant validant les acquis.

CONDITIONS TARIFAIRES

Le Ciapa est un organisme de formation non assujetti à la TVA, Art 261 CGI. Nos conditions de vente sont consultables sur notre site internet www.ciapa.fr.

Pour obtenir un devis ou pour tout renseignement, contacter :

Organisme de Formation professionnelle du Ciapa : 06.13.11.13.84 / formationprofessionnelle@ciapa.fr

Droit de propriété intellectuelle exclusive et opposable à tous – Art. L111-1 Code Propriété Intellectuelle

Mise à jour le 18/01/2021

