

NOS FORMATIONS GESTES & POSTURES

OBJECTIFS

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe dans la manipulation de charges inertes
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

PROGRAMME

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail
- Étude des postes de travail (positions de manutentions)
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie
- Nutrition / lien avec la douleur

MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

QUALIFICATIONS DU FORMATEUR

Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP (prévention des risques liés à l'activité physique)

2 FORMATS

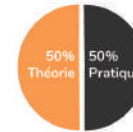


PUBLIC

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE

1/2 journée soit 4H

Effectif : 5 pers minimum
10 pers maximum



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



DOCUMENTATION

Remise d'une brochure spécifique gestes et postures



PUBLIC

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE

1 journée soit 7H

Effectif : 5 pers minimum
10 pers maximum



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



DOCUMENTATION

Remise d'une brochure spécifique gestes et postures