



Sensibilisation aux Gestes et postures

1 jour(s) - 3,50 heure(s)

Programme de formation

Public visé

tout public

Pré-requis

Aucun

Objectifs pédagogiques

- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions manuelles
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de maladies professionnelles dues à de mauvais gestes et postures
- Faire acquérir aux stagiaires une compétence gestuelle maximale
- Améliorer les conditions de travail sur chaque poste

Description / Contenu

1- Introduction aux troubles musculo-squelettiques

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie
- Vigilance : prévenir la fatigue, la déconcentration et les mauvaises postures

2- Ergonomie sur poste de travail

- Le formateur se déplace sur chaque poste de travail et prend 20 à 30 minutes sur chaque poste

- Étude des postes de travail
- Identification et entraînement aux gestes corrects et bonnes postures

Modalités pédagogiques

Formation animée en présentiel ou classe virtuelle
Action par groupe de jusqu'à 10 personnes maximum
2 groupes de 3h30 par jour
Horaires : 09h00-12h30 / 13h30-17h00

Moyens et supports pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique.

Modalités d'évaluation et de suivi

Qu'il s'agisse de classe virtuelle ou présentielle, des évaluations jalonnent la formation : tests réguliers des connaissances, cas pratiques, ou validation par une certification à l'issue de l'action par les stagiaires, au regard des objectifs visés

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Afin de nous permettre d'organiser le déroulement de la formation dans les meilleures conditions possibles, contactez-nous.

Un entretien avec notre référent handicap pourra être programmé afin d'identifier les besoins et aménagement nécessaires.

Délai d'accès

- Pour les formations intra : Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien téléphonique préalable et selon disponibilités respectives.
- Pour les formations inter : Selon notre calendrier d'inter-entreprises