



GESTES ET POSTURES

FORMATION INITIALE

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation permet de prévenir les risques liés aux activités physiques au travail par la mise en œuvre des principes de sécurité et d'économie de l'effort physique.

PUBLIC

L'ensemble du personnel.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Étudier, porter un regard critique 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.
- Repérer dans son travail les situations susceptibles de lui nuire.
- Proposer des améliorations.
- Aménager son poste de travail de façon optimale.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.
- Adopter une meilleure hygiène de vie.

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

Support de formation fourni.

ORGANISATION DE LA FORMATION

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

7 heures.

EFFECTIFS

Jusqu'à 12 personnes.

DOCUMENTS DE VALIDATION

Attestation de fin de formation.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Évaluation formative réalisée par le formateur au moyen de mises en situation.

Formation en intra-entreprise
(Chez vous & à la date de votre choix)



STRATÉGIE PÉDAGOGIQUE

Exposés participatifs et mises en situation favorisant une pédagogie par la découverte où les apprenants sont acteurs de la formations.



NOS INTERVENANTS

Nos intervenants sont des pompiers ou des formateurs aguerris.



MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Matériel de qualité adapté aux exigences de la formation.

GESTES ET POSTURES

FORMATION INITIALE



CONTENU DE LA FORMATION

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France.
- Notions d'anatomie et biomécanique.
- Facteurs de risque et pathologies du travail.
- Etudes des postes de travail (postures statiques).
- L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance...).
- La posture à adopter.
- Entraînement aux gestes corrects.
- Hygiène de vie.

Bilan de la formation