

GESTES ET POSTURES

PROGRAMME DÉTAILLÉ

DÉFINITIONS ET DONNÉES CHIFFRÉES

- Définitions : accident de travail, maladie professionnelle, risque professionnel
- Statistiques nationales, statistiques entreprise

LE CORPS HUMAIN

- Fonctionnement du squelette
- Fonctionnement des muscles
- Articulations

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Présentation
- Causes
- Conséquences sur le corps humain

ANALYSE DE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

- Étude des postes de travail
- Facteurs de risques et pathologies du travail : postures statiques, postures contraignantes, cadence, manipulation...

LES BONS REFLEXES A ADOPTER

- Gestes et postures à adopter au travail et au quotidien
- Principe d'économie d'effort et sécurité physique
- Hygiène de vie

Informations

Prérequis : Expérience métier et bonnes connaissances de l'entreprise

Profil stagiaire : Salariés de l'entreprise manipulant des charges

Objectifs :

- Appliquer les gestes et postures spécifiques à l'activité professionnelle
- Expliquer le mécanisme des TMS
- Participer à l'amélioration des conditions de travail et à la dynamique de changement en utilisant les bonnes pratiques gestuelles
- Identifier le lien entre santé et hygiène de vie et adopter les bons comportements

Durée : 7 heures, journée

Délai d'accès : En moyenne 10 jours ouvrés

Tarifs : 1 200 € HT / session (maxi 10 personnes selon la capacité de la salle de formation)

Méthodes mobilisées :

Méthodes pédagogiques :

Contenu pédagogique axé sur la participation active des stagiaires

Mise en situation, exercices pratiques, échanges de pratiques/retour d'expériences

Moyens techniques :

Brochure « Gestes et postures »
Support de formation
Outils de présentation (power point vidéo)
Outils de simulation : mises en situation, observations, analyse, gilet pédagogique, squelette

Modalités d'évaluation :

Pré positionnement
Questionnaire de validation des acquis
Evaluation de la satisfaction
Attestation de formation

Accessibilité : Les locaux sont disposés à accueillir des personnes en situation d'handicap. La prestation peut être revue et adaptée en fonction du public concerné.

Contact :

Téléphonique : 02 27 28 26 00
Mail : contact@dev-rh.com
Référent formation : Justine Poulain

Lieu de formation : Eu / Friville-Escarbotin / Dieppe / Amiens ou entreprise

Format : Présentiel ou Hybride (nous consulter)

Mise à jour : 6/11/2020