

GESTES ET POSTURES

FICHE ACTION À TITRE INDICATIF PUISQU'UN PROGRAMME SPÉCIFIQUE SERA RÉALISÉ AVANT CHAQUE INTERVENTION EN FONCTION DES MÉTIERS DES PERSONNES FORMÉES



3h30



94% de satisfaction globale dont 97% sur la qualité pédagogique de nos formateurs



Objectifs

- Appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Adopter une démarche sécuritaire de manipulation (spécifique à son poste de travail).

Public

L'ensemble des salariés.

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

Profil du formateur

Formateur spécialisé en Gestes et Postures, PRAP ou ergonome. Une solide expérience professionnelle dans le domaine et dans la formation professionnelle. Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs sont régulièrement, formés, audités et évalués par la responsable pédagogique.

Contenu

Partie 1 : Introduction selon les risques spécifiques du métier

- Retour sur la réglementation en matières de TMS
- L'anatomie du corps humain
- La colonne vertébrale
- Sensibilisation aux risques : osseux, lésions musculaires, douleurs articulaires).

Partie 2 : Les spécificités

- Les gestes répétitifs
- Les positions de travail
- Se déplacer avec du matériel lourd ou encombrant
- Le port des EPI
- La manutention

Partie 3 : Mise en place d'un plan de progrès individuel à partir d'un accompagnement sur le poste de travail

- Analyse des attitudes au poste de travail.
- Proposition d'aménagement
- Réalisation des exercices sur le poste de travail
- Principes d'économie et d'efforts
- Réflexion sur les améliorations possibles du poste de travail

Méthodes utilisées

La formation-action alterne des temps d'acquisition de connaissances et des temps de mises en pratique sur des projets réels, au plus proche de la réalité des apprenants : Auto-évaluation en début de formation Retour d'expériences. Apports théoriques et pratiques avec des méthodes actives. Mise en situation réelle avec les risques spécifiques liés à l'entreprise

Modalités d'évaluation

L'évaluation se fera en fin de formation à travers des mises en situation. Un Certificat de réalisation sera remis à la fin de la formation pour chacun des participants.

Moyens logistiques

PC + vidéoprojecteur.
Matériel pour la réalisation des simulations

Accessibilité

Pour tout besoin d'aménagements spécifiques (physique ou pédagogique) merci de prendre contact avec notre organisme

Tarif et délais d'accès

Un diagnostic est nécessaire en amont. Toute demande fera l'objet d'un devis. Nos propositions pédagogiques et commerciales précisent un délai d'accès pour chaque projet. Les délais d'accès moyens sont généralement inférieurs à 1 mois à compter de la date de signature de notre proposition commerciale.

Les + de nos formations

- + Adapté à vos spécificités. Ce programme est proposé au sein de vos locaux. Il est donc adapté aux spécificités de votre établissement. C'est la garantie d'une formation personnalisée et à visée opérationnelle immédiate.
- + Nous intervenons en France Entière
- + Nous formons depuis plus de 10 ans



INTRA



**ANYTIME
ANYWHERE**



**4 MINIMUM ET 10
PARTICIPANTS
MAXIMUM**



02 47 88 06 29