



FORMATION EN PRÉSENTIEL

GESTES ET POSTURES

Dernière mise à jour le 21/08/2023.

OBJECTIF

La formation gestes et postures vous permet d'apprendre les fondamentaux pour préserver votre santé, dans vos activités physiques. Vous allez apprendre à repérer dans votre travail les situations susceptibles de vous nuire, aménager son poste, adopter une meilleure hygiène de vie, et proposer des améliorations. Tout ceci dans un but d'améliorer vos conditions de travail.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

La formation est réalisable 2 semaines après la signature du devis.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La répartition de la formation est adaptable selon votre organisation : Jours bloqués, Plusieurs demi-journées. Mais également en horaires décalés (tôt le matin, tard le soir).

Tarif

80 € NET
par participant
650 € NET
par groupe

Réf.

G&P7H

Contact

0369649117
contact@msecu.fr
msecu.fr

PRÉ-REQUIS

Aucun

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Locaux adaptés et accessibles, inclusion du ou des stagiaires en situation de handicap au reste du groupe. Nous étudierons au cas par cas les différentes compensations nécessaires

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Méthode participative, démonstrative.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

2 mini > 8 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE

Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé

Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les facteurs de risques et de sollicitation

L'aménagement du poste de travail

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Hygiène de vie

PARTIE PRATIQUE

Analyse de situations de travail

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

LES PLUS

Formation sollicitant les stagiaires sur leur poste de travail, permettant d'améliorer leurs conditions de travail quotidienne.

INTERVENANT(S)

Aucun

ÉVALUATION

Évaluation pratique

ATTRIBUTION FINALE

Atddummyation individuelle de formation