



Prévenir les Troubles Musculo-squelettiques

FORMATION GESTES & POSTURES



Objectif de la formation

Grace à cette formation vous serez capable de :

- Se situer dans l'entreprise en tant qu'acteur de prévention
- Reconnaître les limites de son corps et les atteintes à santé
- Analyser une situation de travail dangereuse
- Pratiquer les techniques de gestes et postures adaptées au poste de travail

Durée : 7 heures (1 jour)

Effectif : 4 à 10 participants

Pré-requis : Aucun

Public concerné : Tout public

Méthodes pédagogiques :
Travail de groupes, exercices pratiques, questionnaires, interactivité...

Ressources pédagogiques :
Poste de travail en lui-même, vidéos, supports d'exercices, Tuto prev'...

Modalités d'évaluation :

Evaluation formative tout au long de la formation par :

- Quiz
- Exercices pratiques

Validation

Certificat de réalisation

Délai d'accès : Toutes les inscriptions doivent être validées 3 jours avant la date de la formation

Tarif intra et présentiel :

Nous contacter

PROGRAMME DE LA FORMATION

La prévention

- Présentation des enjeux et des acteurs de la prévention internes et externes
- Identification des risques liés à l'activité physique et à la posture
- Définition des différentes composantes pour l'observation et l'analyse d'un poste de travail

Identification de l'appareil locomoteur, de ses limites et des atteintes à la santé

Description d'une situation de travail

- Méthodologie avec ITAMAMI
- Observation d'un poste de travail

Analyse d'une situation de travail

Manipulation de port de charge, adaptation de la posture et économie d'effort

La formation est assurée par un formateur certifié par l'INRS et la Direction Générale de la Sécurité Civile

Toute demande spécifique peut être étudiée.



Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Des dispositifs pédagogiques sont élaborés et adaptés en fonction du handicap.