

Prévenir les Troubles Musculo-squelettiques

« GESTES & POSTURES »



Objectif de la formation

- 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

PROGRAMME DE LA FORMATION

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

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

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

Toute demande spécifique peut être étudiée.



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