



4 heures

SENSIBILISATION AUX GESTES ET POSTURES



Compétences visées

Cette formation a pour finalité de permettre au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.



Demande de devis

Objectifs (être capable)



- De maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- De mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Accueil des participants

- Présentation du formateur et des participants
- Objectifs de la formation

Risques et Conséquences

- Identification des risques liés à des gestes et postures inappropriés
- Conséquences à court et à long terme sur la santé
- Études de cas pour illustrer les conséquences des mauvaises pratiques

Ergonomie sur le lieu de travail

- Aménagement optimal du poste de travail
- Utilisation adéquate du mobilier et des outils
- Conseils pour éviter la fatigue musculaire et les troubles musculosquelettiques

Techniques de Levage et de Manipulation

- Principes de base pour soulever et manipuler des objets en toute sécurité
- Développement de la force et de la flexibilité
- Mises en situation pour pratiquer les techniques apprises

Bilan de fin de formation

- QCM
- Recueil de la satisfaction des stagiaires

Théorie



Pratique



En intra ou en inter-entreprise



De 4 à 10 personnes

Public concerné

Ensemble de vos collaborateurs

Prérequis

Aucun

Profil des intervenants

Formateurs spécialisés en prévention des risques physiques

Modalités d'évaluation

- Partie théorique : QCM à choix multiples
- Partie pratique : Evaluation sommative

Méthodes pédagogique

Exposé interactif, activités de groupe, démonstration par le formateur, étude de cas, mises en situation

Moyens pédagogique

Support de présentation, vidéos, caisses de manutention, cartons lestés

Document pédagogique

Remise d'un livret "Gestes et Postures" à chaque apprenant

Attribution finale

Certificat de formation

Textes applicables

Code du travail, articles L 4121-1 et suivants
Code du travail, articles R 4541-1 et suivants



Maintien des connaissances
Nous vous conseillons un recyclage tous les 12 mois



Personne en situation de handicap
Contactez notre référent



02 41 30 65 15



info@prev-one.fr



www.prev-one.fr

50