

PROGRAMME

GESTES ET POSTURES

Acquérir un comportement physique correct adapté aux réalités du travail



OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Être capable d'adopter la posture la moins contraignante dans son activité de travail

Modalités pédagogiques

Durée 3h30 soit 1 ½ journée de formation



Pour résumer :

La formation Gestes et Postures est essentielle pour sensibiliser les salariés aux conséquences et impacts sur la santé liés à leur activité professionnelle. Elle enseigne des pratiques spécifiques en matière de Gestes et Postures pour les atteintes à la santé (risques dorso-lombaires, risques TMS, risques Accident du Travail, ...)

Elle vise à engager une prévention sur les accidents de travail, maladies et risques professionnels mais également de diminuer les coûts liés à ces risques et est en lien direct avec votre Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP)

Pas de réglementation mais une recommandation selon l'article L4121-1 du Code du Travail. Pour certaines activités de manutention: répond aux obligations selon l'article R4541-8 du Code du Travail.



Compétences visées :

- Comprendre le fonctionnement du corps humain et être acteur de sa propre sécurité dans son travail
- Adopter la posture la moins contraignante pour son poste de travail



Pédagogie :

Recueil des attentes pré-formation-Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes

Les plus.... Matériel de simulation (vieillesse, douleurs dorsales, genoux, poignets)

Pratique 40% / Théorie 60%



Modalités d'évaluation et de suivi :

Feuille d'émargement à la demi-journée

Des exercices (quizz-jeux-pratique cas concrets...) tout le long de la formation (pratiques et théoriques) permettront de valider l'acquisition des compétences et d'atteintes des objectifs fixés en début de formation.

Auto-évaluation pré et post formation



Documentation :

Remise d'une brochure spécifique gestes et postures à chaque participant

Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire

Public :

Intra entreprise

Tout salarié souhaitant être sensibilisé sur la manutention manuelle de charge et les bonnes pratiques dans le cadre de son activité professionnelle

Organisation :

En présentiel

10 apprenants maximum

Intervenant :

Formateur spécialisé en prévention des risques physiques professionnels

Validation de la formation :

Délivrance d'une attestation de formation et

d'un certificat de réalisation attestant

l'action de formation réalisée et les compétences acquises

Remise d'une attestation de présence justifiant l'assiduité du participant

Un stage de 3h30 est recommandé tous les 2 ans

pour maintenir les compétences acquises

et tenir compte de l'éventuelle évolution des techniques d'aide à la manutention de charges



Personnes en situation de handicap :

Nos formations s'inscrivent dans une politique globale d'insertion et d'égalité des chances afin de permettre à tous les apprenants d'accéder aux apprentissages et développer leur potentiel et compétences. C'est pourquoi, si vous êtes dans cette situation, nous vous invitons à nous communiquer vos besoins en termes d'accessibilité.

Contact Référent Handicap : Virginie ROSINSKI 06.64.86.63.62 ou virginie.rosinski54@gmail.com

CONTENU :

1-Introduction sur les atteintes à la santé

L'activité professionnelle
Notions sur les Troubles Musculo Squelettiques
Notions sur les Accidents de travail liés à l'activité physique
Apports de connaissances sur les conséquences de ces atteintes à la santé (employeur-salarié) -chiffres nationaux- chiffres branche

2-Le fonctionnement du corps humain et ses limites

Connaître le fonctionnement du corps humain-anatomie
Connaître les limites du corps humain
Facteurs de risque : mauvaises postures-fatigue-gestes répétitifs-facteurs aggravants
Cerner ses capacités physiques individuelles

3- Mise en pratique de cas concrets

Appréhender les postures contraignantes dans son activité de travail
Exercices de mise en situation

Chaque thématique abordée sera suivie d'une mise en pratique avec des cas concrets simulés permettant une évaluation formative pour chaque apprenant

Nous nous efforçons de répondre à chaque demande spécifique afin de garantir une expérience d'apprentissage inclusive et enrichissante pour tous.
C'est pourquoi la formation peut être adaptée : elle dépend des profils et des secteurs d'activité professionnels

COMPLÉMENT D'INFORMATION : Nous sommes disponibles par mail ou contact téléphonique
Un formulaire contact est également disponible sur notre site Web : www.pspformation-lorraine.fr
Pour toute demande complémentaire, une réponse sera apportée dans un délai de 48h.