GESTES ET POSTURES

PROGRAMME DE FORMATION
BUS41

OBJECTIFS

Adopter les bonnes postures. Cette formation vous permettra de connaître les bons gestes pour éviter les pathologies physiques et obtenir ainsi des réflexes professionnels en toutes circonstances.

PROGRAMME

MODULE 1 : PRÉSENTATION

- Accidents du travail : les différents types d'accidents Prévention des accidents du travail
- La législation en vigueur

MODULE 2 : PRENDRE CONSCIENCE DES COMPOSANTS DU CORPS, DES MAUVAIS GESTES ET DES PATHOLOGIES

- Notions d'anatomie : le squelette, le dos, la colonne vertébrale
- Fonction des membres inférieurs et supérieurs
- Les mauvaises postures, la fatigue, les gestes répétitifs
- Les accidents
- Les facteurs aggravants
- Cerner ses capacités physique individuelles

MODULE 3 : ADOPTER LES BONS GESTES PROFESSIONNELS ET LES BONNES POSTURES

- Les principes de sécurité physique et de prévention
- L'économie d'effort
- La gestuelle de protection : sécuriser sa colonne vertébrale
- Gestes professionnels au poste de travail : démonstration, exécution, observation, correction

MODULE 4 : SUIVI DES PARTICIPANTS EN SITUATION DE TRAVAIL

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant réduire les risques d'accidents et améliorer son confort au travail.

PRÉ-REQUIS

Motivation pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) et adopter des postures adaptées.

DURÉE

7 heures

TARIF INTER

780,00 €

TARIF INTRA

Nous consulter

MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

Support de cours, salle et équipement informatique mis à disposition. Plateforme de visioconférence pour les cours à distance. Evaluation des besoins en amont de la formation et adaptation du programme aux attentes. Alternance d'exercices pratiques corrigés, de questionnaires.

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Formateurs disposant d'une d'expérience minimum de 5 ans sur la thématique enseignée.

MODALITÉ D'ÉVALUATION

Remise d'une attestation individuelle en fin de bilan. Cette attestation valide le niveau de progression et les acquis.

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier les adaptations nécessaires ou les solutions alternatives.

Délai minimum d'accès à la formation de 15 jours à partir de confirmation du financement.