



Booster le développement de vos compétences

Programme de formation **Santé et sécurité au travail - Gestes et postures statiques**

Objectifs

Etre capable de :

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Former les stagiaires à aménager leur poste de travail de façon optimale
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail - Adopter une bonne hygiène de vie

Public concerné et prérequis

aucun

Durée

7 heures

Matériel nécessaire pour suivre la formation

aucun

Programme

Introduction (2h)

Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS)

Etat des lieux des pathologies en France

Schéma corporel (2h)

La posture à adopter

Notions d'anatomie

Notions de biomécanique

Études des postes de travail (postures statiques)

Appréciation du poste de travail (1h)

Analyse du poste de travail

Évaluation des situations (ergonomie, ambiance...)

Prise de conscience de la position de travail

L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance...)

Entraînement aux gestes corrects

Exercices d'assouplissement

Exercices d'étirement, de détente et de relaxation

Hygiène de vie

Exercices d'étirement, de détente et de relaxation

Moyens pédagogiques et techniques

Alternance d'apports théoriques, pratiques et méthodologiques
Echanges entres participants / formateurs
Jeux de rôles

Groupe de 1 à 10 personnes en présentiel
Supports
Convocation de l'apprenant transmise par email avec toutes les modalités d'accès et d'organisation de l'action de formation

Modalités d'évaluation des acquis

Mise en application sur des exercices professionnels (avec possibilité de travailler sur des cas concrets du stagiaire)
Evaluation de satisfaction de fin de stage en ligne
Feuille de présence avec signature électronique

Sanction visée

Le Certificat Aramis Formation valide les compétences acquises et atteste de la maîtrise du thème ou du domaine.

Attestation individuelle d'assiduité en fin de stage

RECYCLAGE CONSEILLÉ TOUS LES 2 ANS
(Module de 4H)

Délais moyens pour accéder à la formation

Formation Inter : 1 formation par mois
Formation Intra / Sur-mesure : démarrage possible à J+15

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap(s) ? Vous souhaitez organiser une ou plusieurs sessions de formation auxquelles participeront une ou plusieurs personnes en situation de handicap(s) ? Nous vous invitons à prendre contact avec notre équipe afin de vous accompagner au mieux : formation@aramisgroup.fr.