

Santé et sécurité au travail

Gestes et Postures statiques

1 journée – 7 heures



OBJECTIF

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

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)

METHODES PEDAGOGIQUES

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

MOYENS TECHNIQUES

- 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

PRE-REQUIS

- Pas de pré-requis

PARTICIPANTS

- Toute personne salariée d'une entreprise, aux postures statiques, quel que soit son poste de travail.

Appréciation du poste de travail (1h)

- Analyse du poste de travail
- Evaluation 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

METHODES D'EVALUATION

- 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

VALIDATION

- Attestation individuelle d'assiduité en fin de stage

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