Geste et posture au travail

Tout professionnel

1 journée soit 7h

Intra-établissement

Remise d'une attestation individuelle de formation

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
En effet, nous adoptons notre accompagnement ainsi que l'ensemble de nos processus, méthodologie et support à toutes les situations. **Notre référent handicap se tient à votre disposition.**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Appréhender les risques dorso-lombaires et mettre en place des solutions de prévention adaptées
- Appliquer les techniques de gestes et postures pour réduire la fatigue et minimiser les accidents au travail
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles en adaptant les pratiques physiques et les postures
- Prévenir les TMS en analysant les gestes et postures dans son poste de travail

PROGRAMME DE LA FORMATION

MODULE 1 : RISQUES, ACCIDENTS ET LÉGISLATION

- Identification des risques physiques liés à la manutention et des accidents de travail
- Étude des troubles musculosquelettiques (TMS) et de la législation sur la prévention des risques

MODULE 2 : ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET TECHNIQUES DE MANUTENTION

- Notions d'anatomie et de physiologie appliquées au travail physique
- Apprentissage des bonnes postures et des techniques de manutention pour éviter les blessures

MODULE 3 : ERGONOMIE ET POSTURES DE TRAVAIL

- Analyse des postures de travail pour une manutention sécuritaire et ergonomique
- Aménagement des postes de travail et bonnes pratiques pour réduire les TMS

MODULE 4 : UTILISATION DES EPI ET PRÉVENTION DES RISQUES

- Identification et utilisation des EPI (Équipement de Protection Individuelle) pour garantir la sécurité des travailleurs
- Sensibilisation aux gestes de premiers secours en cas d'accident

MODULE 5 : PRATIQUES ET AMÉLIORATION CONTINUE

- Exercices pratiques pour l'adoption des bons gestes et postures au travail
- Élaboration d'un plan de prévention des TMS et amélioration continue des conditions de travail

MÉTHODES / MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION

- Notre approche s'appuie sur des méthodes de pédagogie active (exercices pratiques, études de cas concrets, travaux de groupe...)
- Feuilles d'émargements
- Questionnaire des attentes de la formation et évaluation des impacts
- Questionnaire de satisfaction à chaud (à la fin de la formation)
- Attestation de fin de formation

QUALIFICATION DU FORMATEUR

- Formateur spécialisé en gestes et postures