

Programme de formation
**ADAPTER LES GESTES ET POSTURES AU
POSTE DE TRAVAIL**
Durée : 1 jour(s) - 3,50 heures



Public visé

Tout le personnel maîtrisant la langue française



Pré-requis

Aucun



Objectifs pédagogiques

Adopter les postures et les gestes professionnels sécuritaires
Connaître et prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
Proposer des solutions d'amélioration
Donner matière à réflexion concernant le poste de travail visé



Groupe

De 6 à 10 participants



Accessibilité

Contactez notre référent handicap :
Mme Marion FOURCADE
06.33.37.44.86



Tarifs

A partir de 195,00 €



Modalités et délai d'accès

Pour vos demandes de formation, contactez-nous par téléphone au 04.75.75.68.79 ou par courriel : formationra@msaservices-ra.fr



Description / Contenu

ACCUEIL ET PRESENTATION DES FORMATIONS

Rappel des objectifs de la formation, présentation détaillée du programme
Tour de table – présentation et attentes des stagiaires
Si applicable, contrôle des pré-requis (attestation ou certificat antérieur, quiz...)

THEORIE 25%

Appréciation du poste de travail

Description de l'activité du salarié sur son poste de travail et repérage des situations pouvant nuire à sa santé
Échanges sur la nécessité de changement dans sa méthode de travail
Notions élémentaires d'anatomie et pathologies associées
Le squelette (les membres supérieurs, inférieurs et le tronc)
La musculature
La colonne vertébrale (les vertèbres, les articulations, le disque vertébral)
L'accident de la colonne vertébrale
Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

PRATIQUE 75%

Exercices pratiques

Mise en situation des stagiaires sur leurs postes de travail
Auto-évaluation des participants et analyse des risques
Correction des gestes et postures
Proposition de solutions simples
Application des bonnes pratiques



Modalités pédagogiques

Ateliers pratiques et mises en situation pour l'apprentissage des gestes et des conduites à tenir



Moyens et supports pédagogiques

Utilisation du matériel présent dans l'établissement.



Modalités d'évaluation et de suivi

Quiz de connaissances
Grille d'évaluation de compétences suite aux cas pratiques

