

Formation : Gestes et postures

Acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures au travail

Au quotidien, vous êtes exposés de par vos tâches, (manutention, postures statiques...) à des gestes répétés ce qui peut engendrer à terme, un impact significatif sur votre état de santé.

Vous souhaitez adopter les bons réflexes à votre poste de travail pour éviter tout accident et connaître les différents facteurs de risques et principes de sécurité ?

Apprenez à reproduire les bons gestes pour prévenir et supprimer tout risque d'accident au travail, avec notre nouvelle formation Gestes et Postures

Objectifs / Compétences

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Définir la notion de gestes et postures au travail, repérer les risques et savoir les analyser
- Appliquer les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail pour limiter tout risque d'accident ou de maladie professionnelle
- Participer à l'amélioration des conditions et de la qualité de vie au travail

Contenu

Gestes et postures : définitions, notions et contexte réglementaire

- Définir les gestes et postures : positions naturelles, volontaires, contraignantes...
- S'informer sur la réglementation liée aux gestes et postures au travail : hygiène et sécurité article R. 4541-8 du Code du travail
- Connaître les pathologies et les différentes maladies professionnelles liées à des conséquences de mauvaises postures au poste de travail : TMS, hernie discale, lumbago...
- Prendre connaissance des statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles

Eviter les risques : adopter les bons gestes et les bonnes postures à son poste de travail

- Acquérir les notions de l'anatomie et de la physiologie humaine : squelette, colonne vertébrale, muscles, nerfs...
- Assimiler les règles de base des bonnes postures : déplacer une charge lourde, positionner son écran d'ordinateur, régler son fauteuil...
- Comprendre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Savoir se protéger et s'équiper : notions de premiers secours, EPI, échauffement, étirements...

Prévenir les risques d'accident à son poste de travail : comment agir

- Elaborer un diagnostic de ses pratiques : recenser ses habitudes et réflexes
- Pratiquer l'analyse ergonomique de son poste de travail : poste debout, poste assis...
- Déterminer les actions d'aménagement à mettre en place sur son poste de travail, les planifier et les suivre

La durée de la formation :

½ journée (03h30 heures) ou 1 journée (7 heures)

Public

Tout salarié occupant un poste de travail exposé à des risques (charges lourdes, manutention, travail sur écran...) souhaitant acquérir les bons réflexes pour adopter les bonnes postures

- Accessibilité Personne à Mobilité Réduite :

Vous pouvez contacter directement le centre qui pourra vous mettre en relation avec notre référent handicap, M LIGER Nicolas

Le nombre de stagiaires par session :

Sessions de 10 participants maximum

Prérequis

- Compréhension orale de la langue française

Moyens pédagogiques

Présentations théoriques, études de cas, mise en situation sous formes d'exercices pratiques, vidéos...

Méthodes

Formation action
Prise en compte des situations professionnelles du stagiaire
Alternance théorie/pratique Exercices pratiques et analyse terrain

Evaluation

Evaluation le long de la formation

Validation

Fiche individuelle de satisfaction
Attestation de fin de formation

Les modalités d'animation et moyens d'encadrement de la formation :

Moniteurs PRAP à jour de leur Maintien/Actualisation des Compétences (MAC)

Les formateurs ont une activité pratique dans le domaine des premiers secours et prévention (sapeur-pompier, secouriste, Agent de sécurité incendie, ...) et possèdent une expérience sur le terrain.

Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :

La formation comporte une évaluation formative réalisée tout au long de la formation et certificative au moment des cas concrets.

Modalités de suivi de l'exécution du programme et appréciation du résultat :

Feuille d'émargement

Attestation de fin de formation

La formation comporte une évaluation réalisée tout au long de la formation.

Questionnaire d'évaluation de la formation

G&P2025V.1

