



GESTES ET POSTURES (POSTURE STATIQUE)

7 heures soit 1 jour

PUBLIC

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à rester en position statique sur son poste de travail et à travailler sur écran

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour

EFFECTIF

De 1 à 8 personnes

VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation

MOYENS ET METHODES

PEDAGOGIQUES :

Interaction permanente entre les participants et le formateur

Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)

Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats

FORMATEUR

Formateurs qualifiés.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France

Notions d'anatomie et biomécanique et pathologies du travail - Étude des postes de travail (postures statiques)

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

La posture à adopter

Entraînement aux gestes corrects

Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail

Hygiène de vie

Nutrition / lien avec la douleur

MODALITES D'EVALUATION :

Une évaluation des acquis théoriques et/ou pratiques est réalisée.

Cette formation est sanctionnée par une « Attestation individuelle de fin de formation ».

Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap

Vous pouvez retrouver nos conditions générales de ventes sur notre site

Site internet : www.manmatformations.com

Siège : MAN-MAT Formations 58 avenue Georges Clemenceau - 94700 MAISONS ALFORT

Tél. : 06 50 34 62 41 - Courriel : manmatformations@gmail.com

N° TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR67825021264

SASU au capital de 500€ inscrite au RCS de Créteil

Code APE : 4752A-Organisme de formation 11940977594-SIRET : 82502126400015 - SIREN 825 021 264