

Formation : Gestes et postures - les fondamentaux (2 jours)

Réf : PRSEC-05

PUBLIC VISÉ

Tout public

PRE-REQUIS

Niveau Français B1 ▣ Cadre européen de référence pour les langues (**CECRL**)

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Identifier les troubles musculosquelettiques.

Anticiper les risques de maladies professionnelles et accidents de travail.

Améliorer les conditions de travail.

Examiner les bons gestes à adopter.

 **Durée** : 14 h en présentiel

 **Tarif** : sur devis

 **Formation Intra** : Parcours individuel et personnalisable

 **Sanction** : Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la formation

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1 - Matin

Module 1. Identifier les différents risques

- Connaître l'anatomie pour mieux comprendre les enjeux.
- La sénescence (vieillissement des tissus).
- Les troubles musculosquelettiques.
- Les problèmes visuels.
- Les accidents de travail et les maladies professionnelles.

Jour 1 - Après-midi

Module 2. Mettre en place des mesures de prévention

- Identifier les facteurs de risques.
- Écouter les besoins et les attentes des salariés.
- Réflexion sur l'aménagement des postes de travail.

Jour 2 - Matin

Module 3. Améliorer les conditions de travail

- Les gestes à proscrire.
- Les économies d'effort.
- La sécurité physique.
- Positions sur les postes de travail.
- Mettre en place des exercices de mise en route et de détente.

Jour 2 - Après-midi

Module 4. Améliorer l'ergonomie des postes de travail

- Ergonomie des bureaux.
- Réglages des écrans.
- Techniques de levage et déplacement des charges.
- Choisir des vêtements adaptés et chaussures de sécurité.
- Les équipements de protection individuelle.
- Opter pour des aides mécaniques.

VOTRE FORMATEUR

Un formateur confirmé.

L' ORGANISATION

Nous nous engageons à répondre à votre demande dans un délai de 48 heures.

Un rendez-vous virtuel de découverte vous sera proposé pour comprendre vos attentes et besoins, et ainsi adapter votre parcours de formation.

Les prérequis seront validés lors de cet entretien.

Après validation de votre inscription, nous fixerons ensemble la date de votre session de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Partages d'expériences : séances interactives et collaboratives
- Supports théoriques et pratiques : documentation et outils pédagogiques partagés via des plateformes en ligne.
- Exposés théoriques
- Etudes de cas pratiques
- Travail personnel et exercices à réaliser

DISPOSITIF DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Les acquis des participants seront mesurés tout au long de la session de formation.
- L'évaluation se fera via des exercices ou des cas pratiques corrigés, ainsi que des QCM ou des quiz.
- Une attestation de fin de formation reprendra l'ensemble des objectifs pédagogiques de la formation.

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap (moteur, auditif, psychique, visuel) ou que vous avez des conditions particulières (illettrisme en langue française, etc.), merci de nous contacter avant le début de la formation. Cela nous permettra de valider la faisabilité de votre projet et d'étudier les éventuelles adaptations nécessaires (supports, matériels, etc.) pour répondre au mieux à vos besoins.



CONTACTS

 formation@iziqua.fr  07 67 83 86 27

V01-2024