

## Programme Formation Gestes et Postures

### Postes statiques / Travail sur écran

**Durée totale de la formation :** 7 heures

**Nombre de participants :** de 4 à 10 personnes

**Lieu de formation :** dans vos locaux ou dans une salle réservée à cet effet

**Prérequis :** aucun

**Objectif de la formation :**

- Prendre conscience des risques professionnels à un poste statique et / ou travail sur écran.
- Appliquer les principes d'ergonomie pour organiser son poste de travail de façon optimale, pour réduire les risques d'apparition de TMS (Troubles Musculo-squelettiques)
- Initiation au réveil musculaire et étirements musculaires.

**Evaluation de la formation :** Durant la formation, les acquis sont validés par la mise en pratique efficace des principes d'ergonomie et la reproduction du réveil / étirements. A la fin de la formation, une attestation individuelle de formation est remise à chaque candidat qui a suivi l'ensemble de la formation.

**Encadrement de la formation :** La formation est encadrée par un formateur Gestes et Postures

**Méthodes pédagogiques :** apport de connaissances, exposés participatifs, questionnement, mises en situations des participants, exercices de réveil musculaires et étirements

**Contenu:**

Matin

- Connaissances d'anatomie et biomécanique
  - o Les os
  - o Les muscles
  - o Les ligaments
  - o Les nerfs
- Présentation des risques professionnels associés à un poste statique et atteintes associées
- Constat des chiffres nationaux concernant les TMS

Après-midi

- Prévention des risques professionnels à un poste statique
- Initiation au réveil musculaire et étirements musculaires
- Importance de l'hygiène de vie

# ARNICA FORMATIONS

Mise à jour : Octobre 2023

**Renouvellement:** conseillé tous les 24 mois

**Délais d'accès :** 15 jours (et +)

**Handicap :** pour toute demande spécifique, veuillez nous contacter

**Tarif :** sur devis