

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

Renouvellement: conseillé tous les 24 mois

Délais d'accès : 15 jours (et +)

Handicap : pour toute demande spécifique, veuillez nous contacter

Tarif : sur devis