

Gestes et postures

DURÉE

3 Heures

POUR QUI ?

Toute personne désignée de l'entreprise appelée à manipuler des charges et/ou avoir des postures contraignantes.

MODALITÉ DE LA FORMATION

Présentiel

RESULTATS

99% de satisfactions

TARIF

Nous consulter

CONTACT

Standard : 07 60 83 79 42
secretariat@mblp-securite.fr
Mme Aline JAMPY

VOTRE FORMATION

PRÉREQUIS

Toute personne désignée de l'entreprise appelée à manipuler des charges et/ou avoir des postures contraignantes.
Français écrit, lu et parlé.

OBJECTIFS

Appréhender et comprendre les risques de Troubles Musculaires Squelettiques.
Comprendre et appliquer les recommandations, les techniques adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents liés aux gestes et postures contraignantes.

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Formateurs formés « Gestes et Postures ».

MODALITES D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Evaluation formative tout au long de la formation

SANCTION VISEE

Attestation de fin de formation « Gestes et Postures »

PROGRAMME

3 heures de face à face pédagogique

1. Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
2. Risques de lésions
3. Principes d'économie d'effort
4. Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne manutention de la charge
5. Postures de travail adaptées

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Ordinateur, Vidéoprojecteur et matériel divers pour la réalisation de la pratique.
Ludo pédagogie, la formation est réalisée à travers des quizz, questionnaires écrits, des défis réalisés en équipe.