

# GESTES ET POSTURES

by *santest*



Cette formation vous permettra d'adopter les gestes et postures adéquats liés à votre activité, afin de limiter les efforts.

## Objectifs

- Intégrer une démarche de prévention.
- Adopter les différents principes d'économie d'effort.

## Contenu de la formation

- A quels risques suis-je exposé ?
  - Connaître les risques de son métier.
  - Les principes généraux de la prévention.
  - L'homme au travail : la charge physique, intellectuelle et mentale.
  - Prévention des TMS.
  - Le corps humain, son fonctionnement, ses limites et atteintes.
- Garder le dos droit ? Plier les genoux ? Quelle posture adopter :
  - Les principes d'économies d'effort.
  - En cas pratique lié à son activité, adopter une réflexion d'ergonomie et de posture adéquate à son appareil locomoteur et à son poste de travail.
  - Faire le lien avec les risques d'accidents potentiels.

## Méthodes pédagogiques

Méthodes actives et participatives avec exposés théoriques. Mises en situation et exercices de correction.

Une documentation pédagogique sera mise à disposition de chaque participant.

## Évaluation

Une évaluation en fin de formation sous forme de questionnaire individuel permet de mesurer l'atteinte des objectifs et la satisfaction des stagiaires. Un tour de table en début et fin de formation sera également effectué.

## Attestation du suivi de la formation

Cette formation donne lieu à la délivrance d'une attestation individuelle à son issue.

**Public :** Tout professionnel

**Aucun prérequis.**

**Durée :** 1 journée de formation soit 7h

**Tarif :** sur devis, nous contacter

**Délais d'accès :** 1 mois sous réserve de disponibilités communes