



FORMATION GESTES ET POSTURES

EFFICACITE ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

PROGRAMME

PUBLIC CONCERNE :

Tous les salariés qui souhaitent améliorer et approfondir leurs notions sur les gestes et postures dans leur poste de travail. Pas de prérequis nécessaire.

OBJECTIFS :

- Connaître les facteurs de risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail liés à la manutention manuelle et aux gestes répétitifs.
- Former les stagiaires aux gestes à éviter et gestes réflexes de prévention pour pouvoir les appliquer pour soi-même et les transmettre aux autres salariés.
- Développer ses connaissances sur les principes d'ergonomie sur les postes de travail spécifiques pour pouvoir étudier et organiser l'aménagement des postes de travail de façon optimale.
- Améliorer l'efficacité et la qualité de vie au travail.

CONTENU :

Le contenu et le déroulement de la formation seront adaptés en fonction des besoins spécifiques des participants et élaborés en début de session.

Thèmes abordés :

- Biomécanique du corps humain et mécanismes corporels qui peuvent entraîner des lésions à court ou long terme.
- Etude des maladies professionnelles et des facteurs de risque (position debout ou assise prolongée, gestes répétitifs, manutention de charges lourdes...)
- Gestes à éviter et réflexes de prévention à acquérir dans la posture et la gestuelle.
- Comment adapter sa posture à chaque poste de travail ou en fonction d'une difficulté physique.
- Règles de base pour le choix du matériel et l'adaptation des postes de travail en prenant en compte tous les paramètres : efficacité de travail et respect de la mécanique corporelle.
- Difficultés rencontrées en situations effectives de travail pour la mise en place des bonnes postures et d'une gestuelle réflexe de prévention : quelle est la part des facteurs externes (matériel, organisation de la structure ...) ou des facteurs internes à chaque individu (organisation du travail, gestion du stress, travail en équipe...) ? Recherche de solutions à partir de cas concrets.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT :

- Pédagogie d'animation interactive
- Apports théoriques simples, en lien direct avec le concret
- Exercices pratiques permettant d'expérimenter et de mieux intégrer les effets des différentes postures et mouvements
- Mises en situation et cas concrets directement sur les postes de travail dans l'établissement si possible
- Temps de questions, d'échanges et de recherche de solutions si besoin
- Dossier pédagogique remis au stagiaire

LA FORMATRICE :

Audrey VINCENT, Masseur-Kinésithérapeute diplômée depuis plus de 15 ans avec de multiples expériences professionnelles.

Egalement formatrice en Relations Humaines et en communication relationnelle avec la Méthode ESPERE® (du psychosociologue Jacques Salomé) depuis 2016, en cours de certification par l'Institut ESPERE International.

SUIVI ET EVALUATION :

- Feuille d'émargement
- Attestation individuelle de présence
- Evaluation orale et écrite des acquis au terme de l'action et évaluation continue lors de la pratique avec commentaires de la formatrice permettant de délivrer une attestation de fin de formation avec les compétences acquises.
- Evaluation orale et écrite de satisfaction des stagiaires au terme de l'action, avec commentaire des stagiaires.

MODALITES D'ORGANISATION :

- Durée : 1 journée de 7h
- Groupe de 6 à 10 stagiaires

Audrey VINCENT – VIVANCE Accompagnement Formation

(Déclaration d'activité enregistrée sous le n°84730198373 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes)

SIRET 45323929500018

24 route de Manificat – Chef-Lieu – 73110 LA TRINITE

Tel : 06 76 08 85 14

- Email : av@vivance-bien-etre.fr

- Site : vivance-bien-etre.fr