



# Formation "Gestes et postures au travail"

## Objectifs de la formation

- Sensibiliser les participants aux risques et aux conséquences sur la santé, des gestes et positions de travail et aux règles de prévention des accidents et maladies professionnelles liées aux manutentions et manipulations.
- Donner les connaissances techniques de base nécessaires à la prévention de ces risques (techniques de manutention et de manipulation, principes d'aménagement des postes de travail)
- Donner envie aux participants de mettre en application les connaissances acquises pour améliorer l'ergonomie de leurs postes de travail et perfectionner leur technique gestuelle.

## Les plus pédagogiques

- Travaux de groupes.
  - Exposés interactifs.
  - Jeux pédagogiques
- Méthodes et outils adaptés à la formation (mise en situation, QCM, exercices d'application...)



## Informations pratiques



1 à 2 jours,  
7 h à 14h de formation



Horaires de formation :  
> adaptables



Nous consulter



Lieu de formation :  
> Dans votre entreprise

## Public cible

> Tous les salariés

## Pré-requis

Aucun

## La validation/certification

Attestation de fin de formation : suite à un questionnaire sur le formateur et vos acquis par rapport au début

## Le formateur

Consultant spécialisé en santé et sécurité au travail

# Programme de la formation

## Comprendre la prévention

- Définitions
- Statistiques
- Les enjeux : humains, organisationnels, financiers
- Principes de prévention
- Les acteurs de prévention



## Comprendre son corps

- Anatomie
- Atteinte de l'appareil locomoteur
- Facteurs de risques
- Facteurs aggravants

## Observer la situation de travail

- Définir une situation de travail
- Notion de l'activité physique / spécificité du travail sur écran
- Composantes de l'activité (physique-mental-émotionnel)

## Principes d'aménagement du poste de travail sur écran

- Postures de travail (disposition de l'équipement)
- Réaménagement du poste en fonction de l'environnement (luminosité, encombrement, circulation...)

## Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Evaluer l'action à mener (nature de la charge, le trajet etc.)
- Plier les jambes, garder le dos droit, se rapprocher de la charge à manutentionner.
- Assurer l'équilibre, et utiliser les points d'appui.

## Contact

**FSHJM**



06 85 77 10 82



fshjm44@gmail.com

N° de déclaration d'activité : 52440839744

N° SIREN : 821 758 794

