

GESTES ET POSTURES

7 heures soit 1 jour

PUBLIC

Toutes les personnes appelées à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

PREREQUIS

Ne pas avoir de contre-indication médicale au port des charges

DUREE

7 heures soit 1 jour

HORAIRES

8h30 - 12h / 13h - 16h30

DATE ET LIEUX

Voir planning

INTERVENANTS

Expert en ergonomie

TARIF

Nous consulter

LIMITE EFFECTIF

De 5 à 9 participants

DÉLAIS D'ACCÈS

De 15 jours à 2 mois en fonction du financement demandé.

QUALITE ET SATISFACTION *

Note qualité globale: 9,33/10

100% satisfaction des stagiaires

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Appréhender les risques TMS et leur prévention (directive du conseil 90/269/CEE et code du travail Art.R231), et acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle

METHODE PEDAGOGIQUES

- ✓ Formation basée sur une pédagogie active: les apports théoriques sont ponctués d'activités ludiques, d'exercices et d'échanges avec la formatrice.
- ✓ Support utilisé :
 - des présentations et documents vidéoprojetés
 - un tableau de conférence ou paperboard
 - des quiz et des exercices d'application format papier
 - Des vidéos et photos
- ✓ Démonstration des modes opératoires, exercices et validation des acquis
- ✓ un livret de formation remis à chaque stagiaire et mis à disposition par mail à la suite de la formation

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DE L'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- ✓ Feuilles de présence et certificat de réalisation
- ✓ Questions écrites (QCM) en cours et en fin de formation
- ✓ Évaluation de la satisfaction en fin de formation
- ✓ Remise d'une attestation individuelle de fin de formation
- ✓ Evaluation du transfert des acquis à M+3

* Nouveau programme



CONTENU DE LA FORMATION

1. Sensibilisation à la réglementation des gestes et postures et des activités de manutention

- Prévention des risques professionnels : les neuf principes généraux (L. 4121-2 du Code du Travail)
- Visualiser les conséquences d'un accident de travail sur son entreprise
- Lecture des statistiques d'accidents de travaux et de maladies professionnelles en France

2. Appréhender les techniques pour prévenir les risques liés aux mauvais gestes et postures

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : Notions d'anatomie et de physiologie
- Identifier les différentes techniques gestuelles propres à l'ergonomie Savoir porter une charge lourde ou encombrante Identifier les principes d'économie d'effort et les principes de sécurité physique
- Savoir se protéger et s'équiper
 - Port des EPI (Equipement de Protection Individuel)
 - Echauffement et étirement avant toute activité physique

3. Mise en place de solutions ergonomiques pour la prévention des TMS

- Analyse des attitudes au poste de travail et analyse du poste de travail
- Propositions d'aménagements et de conseils en matière d'ergonomie



MODALITES POSSIBLES :



Formation intra- entreprise

Formation inter entreprise

Une session organisée pour les salariés d'une entreprise.

Le contenu ,la date, le lieu et le prix de formation sont fixes (voir planning).

Lieu: soit dans les locaux de l'entreprise (salle conforme), soit dans une salle louée pour l'occasion.

La salle de formation sera louée à un prestataire respectant les dispositions en matière d'accessibilité des personnes en situation de handicap

Date: en fonction des disponibilités des salariés.

Un mode de formation qui facilite le partage d'expérience entre les stagiaires issus de plusieurs entreprises et secteurs d'activité.

Le programme peut être **adapté** au contexte et modifié en fonction des attentes.

ORGANISATION POSSIBLE:

- En présentiel
- En distanciel

- En présentiel
- En distanciel

RYTHMES POSSIBLES:

- En continu
- En discontinu

- En continu
- En discontinu

En cas de situation de handicap nécessitant des adaptations spécifiques, n'hésitez pas à contacter notre référente Elodie COTTE au 0692 988 445



COMMENT FAIRE FINANCER SA FORMATION



VOTRE OPCO PEUT VOUS AIDER A FINANCER VOS FORMATIONS CHEZ HELLO ACADEMIE

La liste des 11 OPCO classés selon le secteur d'activité :

- Culture, tourisme, industrie créatives, médias, loisirs, sport : AFDAS
- Services financiers, assurances et conseil : ATLAS
- Cohésion sociale : Uniformation
- Entreprises à forte intensité de main d'œuvre : AKTO
- Agriculture, pêche, agroalimentaire : OCAPIAT
- Interindustriel : OpcO 2i
- Construction : Constructyts
- Mobilités : OpcO Mobilités
- Entreprises de proximité : OpcO EP
- Santé : OpcO Santé
- Entreprises du Commerce : Opcommerce

MODALITES INSCRIPTION

Pour les modalités et les délais d'accès à cette formation,
Contactez nous :



0692 988 445



helloacademie@gmail.com



Du Lundi au Vendredi 8h00 - 17h



www.helloacademie.re

27/11/2023