



GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL.

Contexte : Au quotidien, on est tous exposés à des contraintes physiques au travail, à des gestes répétitifs, à des tâches qui peuvent impacter notre état de santé. Cette formation va vous apprendre à réaliser les bons gestes et à avoir les bons réflexes lors de vos actions aux postes de travail. Vous maîtriserez le fonctionnement du corps humain et ses limites et ainsi vous pourrez adapter vos attitudes selon les principes de sécurité physique et d'économie d'effort).

◆ Pré-requis :

» Aucun

◆ Objectifs :

- » Connaître le corps humain et ses limites.
- » Sensibiliser le personnel aux maladies et accidents professionnels : TMS
- » Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles.
- » Participer à la maîtrise du risque en maîtrisant les bonnes pratiques de travail.
- » Déterminer la meilleure façon d'effectuer ses actions de travail.

◆ Contenu pédagogique :

- » **Module 1 : Connaître son corps et ses limites.**
 - Connaître le fonctionnement du corps humain.
 - Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé.
 - Repérer les limites du fonctionnement du corps humain.
 - Intégrer les autres facteurs de risques.
- » **Module 2 : Participer à la maîtrise du risque.**
 - Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention.
 - Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

◆ Conditions de validation :

» Certificat de réalisation

Public Concerné

Tout salariés

Durée

7h.
Horaires de l'entreprise.

Lieu

Intra-entreprise.

Accessibilité

Évaluée par l'entreprise accueillante en support avec le formateur.

Délais d'accès

Environ un mois après signature des documents contractuels (devis, convention)

Frais d'inscription (indicatif)

420€ HT /session
1 à 10 stagiaires par session

◆ Moyen d'encadrement

» Formateur certifié INRS par un certificat de formateur PRAP valide

◆ Méthodes mobilisées

- » Support informatique et dossier papier (mémo).
- » Participation par exercices pratiques.

◆ Modalités de suivi et d'évaluation

» Suivi : Feuille d'émargement par demi-journée.

Contact : Laure S Formation et Conseil

- ◆ Téléphone : 06-65-29-18-44
- ◆ Mail : contact@laures-formation.com
- ◆ Site : www.laures-formation.com