

GESTES, POSTURES, MANUTENTION ET SANTÉ PHYSIQUE // PRÉSERVER SA SANTÉ PHYSIQUE ET PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne exerçant une activité physique (secteurs de l'industrie, du commerce, administratif, du BTP...

Prérequis :

Aucun.

Nous adaptons nos prestations à chaque stagiaire, quelles que soient vos difficultés ou les situations de handicap que vous rencontrez. Merci de nous contacter en amont.

OBJECTIFS

Devenir acteur de sa santé et de sa sécurité.

Comprendre le fonctionnement du corps humain et ses limites.

Participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Mettre en application les principes de sécurité physiques et d'économie d'effort lors des manutention et port de charge.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Il s'agit d'une formation essentiellement pratique

- L'analyse des pratiques
- L'acquisition et l'évaluation des connaissances et des compétences
- Etude des cas sur le terrain

CONTENU DE LA FORMATION

Les enjeux liés aux accidents du travail et maladies professionnelles

Les principes de la prévention des risques professionnels

Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie

Les éléments déterminants de l'activité physique

Observation, analyse des situations de travail puis proposition d'amélioration

Les principes de base d'économie d'effort

Découverte des échauffements et étirements

VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation individuelle de formation sera délivrée au candidat ayant participé à l'ensemble de la formation et ayant satisfait aux tests pédagogiques.

*Le programme de ce stage pourra être modifié en fonction de l'actualité législative et réglementaire.



Mode d'organisation
Présentiel

INTER : groupe composé de plusieurs participants d'entreprises différentes. Consulter les dates et lieux dans notre catalogue.



Durée
7 heures



Nombre de participants
Minimum : 4
Maximum : 10



Supports et documentation
Supports remis pendant la formation. Documents à consulter et/ou télécharger via votre Extranet DENDREO (accès fourni à l'inscription).



Sur demande :
INTRA : groupe composé exclusivement de vos collaborateurs. Nous planifions selon vos besoins dans vos locaux. Nous consulter

Mutualisation : Vous pouvez créer un groupe entre plusieurs établissements et revenir vers nous pour la programmer.

