prevaclic.fr

Gestes et postures

06 89 25 56 06

Pourquoi cette formation ?

- Répondre aux obligations réglementaires (code du travail).
- Améliorer la santé et sécurité des employés.
- Tendre vers plus de qualité de vie au travail.

Objectifs pédagogiques :

Conforme à Article L6311-1, L4121-1… du code du travail.

Type de formation : Permettre le maintien dans l'emploi et favoriser le développement de compétences

- Connaitre les fondamentaux de la prévention des risques liés à l'activité physique
- Connaître et appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Améliorer ses conditions de travail en aménageant son poste de travail de façon ergonomique.

Concepteur :

Formateur Certifié et Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP).

Les + de Prévaclic :

Formation interactive, permettant à chacun de s'interroger sur ses fonctionnements.

Public

Toutes personnes soumis aux risques liés à l'activité physique

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

1h30

Date

A convenir

Tarif

Voir grille tarifaire

Techniques et Moyens pédagogiques

Formation à distance interactive permettant les apprentissages ludiques et durables.

Suivi de l'exécution :

- Emargement
- Evaluation diagnostique : auto-évaluation
- Evaluation formative : Quiz tout au long de la formation
- Evaluation sommative (certificative) : QCM en final pour valider les acquis
- Evaluation de la formation par le stagiaire à chaud : Avis de fin de formation

Contenu de la formation :

Test Auto-évaluation

- Les principes de la prévention
- Les acteurs de la prévention
- Notions d'anatomie et de biomécanique
- Anatomie et biomécanique du dos
- Les méfaits de la sédentarité

Principes généraux d'ergonomie

- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique

Bien organiser son poste

- réflexion ergonomique de son poste (repérer les améliorations possibles)
- Mise en application des PEESP

Exercices préparation à l'effort physique et soulagement des tensions

- Pourquoi s'étirer
- Comment s'étirer

Evaluation à chaud (questionnaire et ressentis)
QCM Final pour validation