

## Formation gestes et postures 3h30

### OBJECTIF(S)

- Devenir acteur de sa propre prévention en matière d'activité physique au travail
- Comprendre les techniques d'économie d'effort et de travail en sécurité physique

### PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne amenée à soulever ou déplacer des charges
- Toute personne souffrant de TMS

### PRÉ-REQUIS

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



Formation présentielle



1 mini /10 maxi



3.50 heures

### LES PLUS

Nous sommes certifiés QUALIOP1 ; Formation adaptée à l'activité des stagiaires (travail sur écran, poste de conduite, port de charges...) ; Mise à disposition d'une boîte à outils numérique ; Un accompagnement spécifique peut être engagé pour faciliter le parcours des stagiaires en situation de handicap.



Formateur expert en prévention



Évaluation de positionnement  
Évaluation des acquis



Attestation de formation

## PROGRAMME

- Le travail
  - Prescrit
  - Réel
  - Sécurisé
- Mécanisme d'apparition d'un dommage
  - Danger
  - Situation dangereuse
  - Élément déclencheur
  - Risque
- Sur le terrain
  - Ecoute des stagiaires sur leurs problématiques gestes et postures
  - Apprentissage des techniques de manutention au poste
  - Apprentissage des techniques de positionnement au poste

## MÉTHODE(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Exposés théoriques
- Cas concrets
- Vidéos

## TAUX DE SATISFACTION DU MODULE

9.3/10 - 79 stagiaires (Maj 06/11/2024)