

Formation gestes et postures

formationplus
méditerranée



Mise à jour le 25.09.2024 par AA

Taux de réussite 2024 : pas de candidat en 2024

OBJECTIF :

- Réduire les TMS
- Apprendre de bonnes pratiques pour réduire les maux de dos
- Identifier les zones de tensions corporelles
- Adopter des méthodes pour réduire les accidents



LIEU DE LA FORMATION :

Formation Plus Méditerranée
32 boulevard Jean Bourrat,
66000 Perpignan
Ou en entreprise



PUBLIC :

Tout personnel du secteur du commerce
« Centre de formation accessible au public
en situation de handicap »



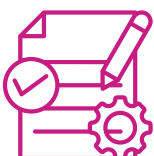
TARIF :

Tarif selon devis



PRÉ-REQUIS :

Aucun pré requis



FORMATEUR :

Professionnel confirmé dans l'exercice de
ses fonctions, compétences pédagogiques
à mettre en œuvre les formations



DÉLAIS D'ACCÈS :

Le délai d'accès à nos actions de formations
intra-entreprises est généralement inférieur à 2
mois à compter de l'étude de votre projet.
Ce délai dépend également du délai de validation de
l'action de formation par le demandeur et de
l'organisme financeur.



DURÉE DE LA FORMATION :

À définir selon les besoins



DÉLAIS DE RÉPONSE :

48 heures
Contact : Caroline BAAS
contact@formationplus.org



MÉTHODOLOGIE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

Exposés théoriques et cas pratiques basés
sur les données concrètes de l'entreprise



SUIVI ET ÉVALUATION :

Mise en pratique autour de cas pratiques personnalisés
Évaluation en cours de formation
Attestation de fin de formation



PROGRAMME DE LA FORMATION :

MODULE 1. LES TMS C'EST QUOI ?

- Qu'est-ce qu'un TMS ?
- Les facteurs de risques : gestes répétitifs, postures contraignantes, vibrations, manutention manuelle de charges, etc
- Les conséquences sur la santé et la qualité de vie
- Les coûts liés aux TMS pour l'entreprise et l'individu

MODULE 2. ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE DU CORPS HUMAIN

- Les principales articulations et muscles sollicités dans le travail
- Le fonctionnement du dos et les causes des maux de dos
- Les mécanismes de blessures

MODULE 3. LES BONNES PRATIQUES POUR PRÉSERVER SON DOS

- Les principes de base de la mécanique corporelle
- Les règles d'or de la manutention manuelle
- Les postures à adopter et à éviter
- L'importance de l'alternance des postures et des mouvements
- Les exercices de stretching et de renforcement musculaire

MODULE 4. L'AMÉNAGEMENT DU POSTE DE TRAVAIL

- L'ergonomie du poste de travail : bureau, chaise, écran, outils
- Les réglages à effectuer pour un confort optimal
- Les accessoires ergonomiques (repose-pieds, appui-tête, etc.)

MODULE 5. LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS

- Les principaux risques liés aux gestes et postures
- Les mesures de prévention collective et individuelle
- Les équipements de protection individuelle (EPI)