

PROGRAMME DE LA FORMATION

GESTES ET POSTURES -4h

PUBLIC VISÉ

- Toute personne souhaitant acquérir les bases de la prévention des risques professionnels.

ELIGIBILITÉ

- Evaluations diagnostiques avant la formation

PRÉREQUIS

- Aucun

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Présentiel

ACCESSIBILITÉ

- Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Un accompagnement spécifique peut être mis en place en fonction des besoins, afin de garantir des conditions optimales d'apprentissage.

CARACTÉRISTIQUES DE LA FORMATION



Durée de la formation:
4 h



Nombre de jour de formation:
1 demie journée



Présentiel



Cas pratiques et mises en situation



Suivi par nos experts :
évaluations



Réussite de la formation

LE FORMATEUR

- Fort de plus de vingt ans d'expérience en exploitation, sécurité incendie (SSIAP 2) et QHSE, Jacques FELIO a toujours placé la prévention au cœur de son parcours. Passionné par les enjeux liés aux gestes et postures, à l'ergonomie et à la sécurité au travail, il forme aujourd'hui les équipes avec pragmatisme et dynamisme.
Sa méthode : des formations participatives, concrètes et interactives, qui s'appuient sur l'échange et la pratique, pour transmettre bien plus que des règles : une véritable culture de prévention.

DÉLAI D'ACCÈS

- 1 mois maximum à partir de la signature du contrat de prestation

ENVIRONNEMENT PEDAGOGIQUE

- Modalités et outils pédagogiques : exercices d'application, mémoires, ordinateur, vidéoprojecteur, caméscope, film, cas écrits, QCM, support de contenu papier
- Evaluation des acquis : formative, formatrice, sommatives critériées
- Evaluation de la satisfaction des apprenants : questionnaire individuel et anonyme à chaud
- Evaluation satisfaction financier : questionnaire d'évaluation à froid

TARIFS

- En INTER: 120€ HT - TVA non applicable
- En INTRA: 600€ HT - TVA non applicable

PROGRAMME DÉTAILLÉ

OBJECTIFS

À l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier les enjeux humains, financiers, juridiques et sociaux de la prévention.
- Comprendre l'anatomie humaine et les pathologies liées aux mauvaises postures.
- Mettre en pratique les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Adopter des gestes adaptés pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).

INTRODUCTION

- Recueil des attentes individuelles
- Définition des enjeux de la formation
- Présentation du déroulé de la formation

VOIR LES ENJEUX DE LA PREVENTION

- Enjeux humains : préserver sa santé
- Enjeux financiers : réduire les coûts liés aux arrêts de travail
- Enjeux juridiques : obligations de sécurité de l'employeur et du salarié
- Enjeux sociaux : améliorer les conditions de travail et le climat social

COMPRENDRE L'ANATOMIE HUMAINE

- Le squelette et la colonne vertébrale
- Les muscles, tendons, ligaments et nerfs
- Les pathologies liées aux mauvaises postures

IDENTIFIER LES RISQUES PROFESSIONNELS LIES AUX GESTES ET POSTURES

- Analyse des situations de travail
- Facteurs aggravants et conséquences sur la santé

APPRENDRE LES PRINCIPES DE SECURITE PHYSIQUE ET D'ECONOMIE D'EFFORT

- Adapter ses gestes selon la charge et l'environnement
- Techniques de manutention manuelle
- Protection du dos et optimisation de l'effort

PRATIQUER DES EXERCICES CONCRETS

- Étude de cas réels issus du poste de travail
- Étirements et prévention des TMS
- Exercices pratiques de port et déplacement de charges
- Mise en application des principes appris

CONCLUSION

- Recueil des ressentis et questionnements restants
- Résumé des grands enseignements