

PREVENTION

Adopter les bons gestes dans mon métier



OBJECTIFS

- Identifier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail
- Être informé à la gestuelle optimale et réflexe de son activité
- Améliorer les compétences en prévention des risques
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail



PROGRAMME

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Etat des lieux des pathologies en France
- Comprendre les notions de risque et de danger
- Notions d'anatomie et de biomécanique
- Etude posturale des postes de travail et prise de recul sur son activité
- Principe d'économie d'effort et de sécurité physique
- Mise en pratique dans son contexte d'activité
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents
- S'impliquer et s'engager en permanence



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Etude préalable des postes de travail pour personnaliser le contenu et les supports
- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Utilisation de squelette de colonne vertébrales
- Pédagogie par la prise de recul sur son activité et par l'action
- Mise en situation des participants dans leur activité
- Dispensée en présentiel

PRO-MSCY-001

FORMACODE : 31776
NSF : 311 - 344



PUBLIC

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges, et/ou effectuer des mouvements répétitifs et/ou être soumis à des postures prolongées et contraignantes.



PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis.



DURÉE

1 journée soit 7h

Effectif :

4 à 10 pers. maximum

50%
théorie

50%
pratique



VALIDATION

- Quizz
- Evaluation en fin de formation
- Remise d'une attestation individuelle de formation



SUPPORT REMIS

Brochure spécifique Prévention et attitudes posturales



QUALIFICATION DE L'INTERVENANT

- IPRP qualifié en ergonomie
- Préventeur et référent sécurité

DATE ET LIEU DE LA SESSION



Nous contacter pour
cette formation en
INTRA uniquement