

Description de la formation :

Certains secteurs d'activité sont confrontés à d'importants risques physiques. La formation **Gestes et postures – Comprendre comment préserver sa posture** a pour but de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liées aux activités physiques du salarié, en exposant les **risques potentiels liés aux mauvaises postures de travail** et en mettant en place les bons gestes à adopter.

Objectifs de la formation :

- Sensibiliser les salariés de l'entreprise à la **Prévention du risque professionnel**
- Apprendre la mécanique des **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**
- **Ergonomie** du poste de travail
- Acquérir un comportement physique correct adapté aux réalités du travail afin de réduire la fatigue professionnelle et de **prévenir les accidents ou les lésions**

Modalités pédagogiques :

Formation intra-entreprise, en présentiel
Apports théoriques de connaissances
Mise en situations pratiques sur les postes de travail
Supports vidéo

Formateurs : Ergonomes
Professionnels de santé

Supports de formation transmis par mail,
Remise d'une attestation de fin de formation
Évaluation de la formation via une enquête en ligne



Contenu de la formation :

Évaluation de début de formation
Questionnaire de connaissances

Connaitre le fonctionnement du rachis et du corps humain
Introduction sur les T.M.S.
Anatomie et biomécanique

Adopter les bonnes postures au travail
Gestes et postures à adopter
Définir les exercices en fonction des risques

Régler son poste de travail

Maitriser les exercices indispensables
1. Échauffements
2. Étirements
3. Renforcements musculaires

Comment choisir son matériel de bureau

Évaluation de fin de formation
Validation des objectifs par un questionnaire et mise en situation pratique



Public visé :

Salariés,
Responsable SST,
CHSCT, Chef de production,
Responsable HSE
QSE

Aucun prérequis
nécessaire

Nombre de participants :

15 personnes
maximum



1/2 journée
4 heures



France



Demandez un
devis

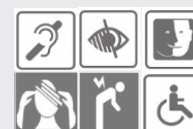
Modalités :

Formations intra-
entreprises

Pré-inscription :

www.addergo.fr
formations@addergo.fr

Inscription
définitive à
réception de la
convention signée



Formation
accessible aux
personnes en
situation de
handicap