

v. 2023

INTITULE

GESTES ET POSTURES PRESERVER SON CAPITAL PHYSIQUE

Travail sur écran

Gestes et postures

Gestes et postures
Personnel soignant

OBJECTIFS

- ✓ Prendre conscience des mauvaises postures et des gestes inadaptés,
- ✓ S'approprier les postures idéales en fonction du poste de travail,
- ✓ Acquérir les outils de prévention des risques des troubles fonctionnels,
- ✓ Améliorer le cadre professionnel.

Public

Travailleurs salariés ou indépendants

Nombre de participants

6 à 10 personnes

Pré-requis

Questionnaire envoyé en amont afin de définir les besoins et attentes + aptitude médicale si port de charge + tenue confortable

Travail sur écran Gestes et postures Gestes et postures
Personnel soignant

Docs. De contractualisation

Convention de formation, fiche de présence, évaluation à chaud, à froid, attestation de formation

Validation

Validation des acquis à travers un questionnaire et transmission d'une attestation de présence et des acquis

Support

Support correspondant aux éléments abordés durant la formation

Matériel et logistique

Salle avec vidéo projecteur (formation sous vidéo projection) et espace suffisant (tapis ...)

Lieux de travail des participants

Modalités d'accès /accessibilité

Prise en compte d'autres situations de handicap pour vidéo projection et exercices pratiques liés aux postures à définir en amont

Durée

1 Journée de 7 heures (horaires à confirmer : 8h30/12h00 – 13h30/17h00)

Animatrice

Nicolas LACOMBE – Formateur pour FREQUENCE CONSEIL
Ostéopathe D.O./infirmier

Coût pédagogique

900 € (Organisme de formation exonéré de TVA)
+ option module 6 : 450 €

FQ026 – 15/03/2023

Organisme de formation N°73 12 00674 12
46 rue saint firmin 12850 ONET LE CHATEAU - N° siret :533 654 356 00039
frequence.conseil@laposte.net - ☎ 06 86 33 26 40

CONTENU

Module 1 Le contexte

L'importance du risque, état des lieux, les troubles musculosquelettiques (TMS)

Présentation powerpoint / exemples / échanges collectifs

Module 2 Approche anatomique

Comprendre la mécanique du corps et l'effet de l'activité

De l'inconfort à l'incapacité professionnelle

Présentation powerpoint / exemples / échanges collectifs

Module 3 Observation de l'environnement de travail des participants

Observation sur le terrain / analyse des postes de travail / échanges collectifs

Travail sur écran Gestes et postures Gestes et postures
Personnel soignant

Module 4 Bilan et actions du cadre professionnel

Aménager

Comprendre les postures adaptées

Comprendre l'intérêt du mouvement

Mises en situations pratiques en salle / échanges collectifs

Module 5 Programme préventif

Exercices à pratiquer régulièrement

Construction d'un plan d'actions personnel et proposition d'actions pour l'entreprise

QCM final



Option Module 6 Retour d'expérience

1/2 journée d'analyse des actions engagées + amélioration des pratiques ...

Entre 3 et 6 mois