



SANTÉ AU TRAVAIL

# Gestes et postures



 4 à 10 personnes (tout le personnel de l'entreprise)

 7 heures

 999€ HT (119€/personne en inter)



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser et repérer dans son poste de travail les gestes et postures sources de troubles musculosquelettiques (TMS)
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation
- Mobiliser des charges et des moyens adaptés et sécurisants



## PROGRAMME DE FORMATION

- Repérer dans son métier les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé
- Connaître le fonctionnement du corps humain et identifier ses limites
- Connaître les facteurs de risque source de TMS
- Connaître les 9 principes généraux de prévention
- Connaître et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable d'analyser sa posture de travail
- Être capable de mettre en oeuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts
- Être capable de manipuler des charges en préservant sa santé physique



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthodes participative, démonstrative, heuristique et collaborative

**PRÉREQUIS** : Aucun

**SUPPORT** : Aucun

### SUIVI ET ÉVALUATION

- Feuille d'émargement à la demi-journée
- Évaluation continue formative
- Attestation de fin de formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formateur gestes et postures

### MODALITÉS ET DÉLAIS

Dans vos locaux en présentiel  
Inscription sous 10 jours

### RÉFÉRENT HANDICAP

Laurent SCARABIN  
laurent@atelierdesapprenants.fr

### CONTACT

07 86 87 90 86  
contact@atelierdesapprenants.fr  
www.atelierdesapprenants.fr

**L'Atelier des Apprenants**

41 Avenue Paul Claudel, 80480 Dury  
SIRET 90354838600023 - NDA 32800217080