



PHARAPRÉVENTION

Formation Gestes et Postures

Durée de la formation : 04 h 00 minimum sur 1 jour

Aucun prérequis Formation ouverte à tout public dont l'activité est à dominante statique BUREAU

◆ Objectifs de la formation :

- ◇ Être acteur de sa prévention et prévenir le risque.
- ◇ Connaître les règles qui régissent le fonctionnement du corps humain et les lésions dû à une gestuelle à répétition et à des mauvaises postures.
- ◇ Connaître les risques du travail sur écran et adapter son poste de travail.
- ◇ Adopter et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pour lever, porter et se déplacer avec une charge.
- ◇ Réduire nos efforts et les souffrances physique en faisant le même travail.
- ◇ Avoir un œil critique sur sa situation de travail pour faire remonter les anomalies.

◆ Programme de la formation :

- ◇ Comprendre le développement de la prévention et adhérer pour être acteur.
- ◇ Notion et définition du risque et appréhension du mécanisme de l'accident.
- ◇ Connaître les statistiques générales des accidents et des maladies professionnelles, par cause et par branche professionnelle.
- ◇ Prendre conscience des enjeux humains, économiques et réglementaires.
- ◇ L'anatomie et le fonctionnement du corps humain, ses limites, ses lésions, ses pathologies dû à la biomécanique aux gestes répétitifs, aux mauvaises postures et au travail sur écran.
- ◇ Connaître et appliquer les techniques du levé, porté et le déplacement avec charge.
- ◇ Réduire les souffrances physiques et nos efforts en faisant le même travail en intégrant une meilleure ergonomie sur son poste de travail.
- ◇ Savoir repérer une situation à risque et faire remonter l'anomalie.
- ◇ Visite des postes de travail de l'entreprise pour la mise en place de l'éducation posturale et gestuelle.
- ◇ Evaluation du stagiaire en continue.
- ◇ Bilan de la formation.

◆ Moyens pédagogique :

- ◇ Face à face pédagogique alternant théorie en salle avec vidéo projection et visite des postes de travail pour la partie ergonomie et l'éducation gestuelle et posturale.
- ◇ Formation à dominante interactive, éducative et ergonomique.
- ◇ Mannequin, colonnes vertébrales et matériels quotidiennement utilisés par les stagiaires font partis des moyens.

◆ Validation de la formation :

- ◇ Délivrance d'une attestation individuelle à l'issue de la formation.

◆ Enseignement de la formation :

- ◇ Formateur spécialisé et certifié par le réseau prévention.