



GESTES ET POSTURES BUREAU (3H30)

RÉF. GP3H30/S/BUREAU/2020/V1



Lieu

Selon demande



Tarif

Sur devis



Durée

3h30



Prérequis

Aucun



Effectif

10 participants max



Public

Personnel amené à rester en position statique sur son poste de travail et à travailler sur écran



Référent pédagogique

Marie Bera / Directrice Formatrice en Prévention des Risques Professionnels, habilitée par l'INRS
06 88 81 29 05
marie.bera@prev-it.com

Objectifs

- Situer l'importance des risques d'accidents et de maladies professionnelles liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.
- Identifier et caractériser les risques physiques en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques sur le corps humain.
- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en position statique prolongée à son poste de bureau.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- Exposés, exercices de groupe, études de cas, échanges sur le vécu, mises en situation.
- Paperboard, tableau blanc, films vidéos, photos ou témoignages, exercices pratiques.
- Formation effectuée en salle de réunion pour la partie théorique et déplacement du groupe sur les différents postes des participants pour la partie pratique.
- Formation effectuée par un formateur en gestes et postures.

Évaluation et validation

- La présence du stagiaire sur l'intégralité de la formation est un point incontournable pour la validation de sa formation.
- Le stagiaire devra avoir effectué au moins une mise en situation mise en place par le formateur, au cours de laquelle il veillera à énoncer et mettre en application les principes de sécurité physique et d'économies d'efforts auxquels il aura été formé.
- Remise d'une attestation individuelle de fin de formation et d'une brochure spécifique.

Présentation de la formation : participants et attentes, objectifs, programme et organisation.

Enseignements théoriques

- Les risques professionnels :
 - Les bases en prévention
 - L'identification
 - Les 9 principes généraux de prévention.
- Anatomie du corps humain :
 - Structure musculaire et squelettique.
 - Le dos : lumbago, sciatique, hernie discale.
- Troubles musculo-squelettiques :
 - Les conséquences des hyper-sollicitations des articulations.
 - Les différents facteurs de risques (caractéristiques environnementales, biomécaniques, individuelles et psychosociales).

Enseignements pratiques

- Exercices d'échauffement musculaire.
- Analyse des postes de travail et évaluation des risques.
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
- Exercices d'application.
- Exercices de réduction de l'astreinte musculo-squelettique.

Bilan de formation : tour de table, évaluation de la formation, atteinte des objectifs pour chacun, axes d'amélioration, suggestions, remise des attestations.



Déficience motrice



Déficience motrice (amputation)



Allergies



Maladies invalidantes



Maladies cardio-vasculaires



Déficience auditive



Déficience visuelle



Personne à mobilité réduite

Prenez contact avec le responsable pédagogique de l'organisme de formation qui étudiera votre situation et les possibilités d'accessibilité.

Voir le programme complet sur prev-it.com