

POURQUOI CETTE FORMATION

Chaque métier, de quelque domaine qu'il soit, est unique. Un travail sur écran n'induit pas les mêmes risques professionnels qu'un poste dans le domaine de l'entretien par exemple. Conscient des spécificités de chaque métier, l'ESN Perpignan propose des formations sur-mesure, en respectant les contraintes et les particularités des entreprises.

A travers une formation unique, les employés seront formés aux bons gestes et aux bonnes postures à adopter à leur poste de travail. Ils seront sensibilisés aux risques liés à leur profession pendant, au choix, une demi-journée ou une journée complète de formation au sein même de leur entreprise.

Modalité pédagogique - présentiel



OBJECTIFS

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail ;
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise ;
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de leur activité ;
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail ;
- Adopter une bonne hygiène de vie.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Interaction permanente entre les participants et le formateur ;
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes) ;
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, spécialiste en biomécanique du rachis pour entraîner les participants aux différentes postures et donner les conseils adéquats.

PROGRAMME DE LA FORMATION 1/2 JOURNEE :

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France ;
- Notions d'anatomie et biomécanique ; et pathologies du travail ;
- Étude des postes de travail (spécifique à l'activité concernée) ;
- Études des postes de travail (positions de manutentions) ;
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique ;
- Entraînement aux gestes corrects / Posture à adopter ;
- Hygiène de vie.



de 4 à 7 heures

PRE REQUIS

Aucun

PUBLIC Collaborateur manipulant des charges, effectuant des mouvements répétitifs ou soumis à des postures prolongées et contraignantes

ORGANISATION à partir de 6 stagiaires

INTERVENANTS

Equipe pédagogique composée de formateurs spécialisés en gestes et postures

VALIDATION :

Remise d'une attestation individuelle de formation.

RECYCLAGE CONSEILLÉ :

Tous les 2 ans - 4h.

PROGRAMME DE LA FORMATION 1 JOURNEE :

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France ;
- anatomie et biomécanique ;
- Facteurs de risque et pathologies du travail ;
- Étude des postes de travail (spécifique à l'activité concernée) ;
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique ;
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail ;
- Hygiène de vie ;
- Nutrition / lien avec la douleur.