

Formation Gestes et postures - Administratif

Pour limiter les risques liés à la manutention/position statique

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Connaître les risques et les conséquences liés à la manutention manuelle et position statique
- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention
- Prendre conscience des gestes et postures réalisés sur le poste de travail
- Être capable d'appliquer les techniques adaptées pour réduire les contraintes associées (port de charges, travail sur écran, ...)



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Les enjeux de la prévention
- Notions d'anatomie et de physiologie appliquée
- Risques et accidents liés aux activités administratives
- Principes de prévention
- Découverte des techniques de manutention/postures appropriées en fonction de la situation de travail
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Exercices pratiques adaptés au poste de travail des stagiaires

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Toute personne appelée à manipuler des charges et/ou à être en position assise prolongée

PRE-REQUIS NECESSAIRE À LA FORMATION :

Pas de pré-requis à la formation

MODALITES D'ANIMATION ET MOYENS D'ENCADREMENT DE LA FORMATION :

Progression pédagogique par objectifs

Méthode participative avec mise en situation

ORGANISATION ET MODALITES DE DÉROULEMENT DE LA FORMATION :

- Salle de formation adaptée et accessible aux personnes à mobilité réduite
- Matériels divers pour réaliser les cas pratiques/manipuler des charges.
- Une feuille de présence signée par ½ journée.

VALIDATION DES ACQUIS DE LA FORMATION :

- Évaluation par le biais d'un questionnaire remis aux participants à l'issue de la formation (questions ouvertes et à choix multiples)
- Une attestation de fin de formation sera délivrée à chaque stagiaire participant à l'ensemble de la formation.

ANIMATEUR DE LA FORMATION :

Formateur spécialisé dans la prévention des risques professionnels (IPRP) et dans les systèmes de management Qualité Sécurité Environnement et **titulaire de l'attestation de compétences "formateur PRAP" délivrée par l'INRS.**

Durée : 1 jour, soit 7h00

En inter ou intra entreprise

4 à 10 stagiaires maximum par session