

GESTES ET POSTURES

Durée (en heures)

7

Public concerné

Tout public.

Prérequis

La formation sera adaptée à votre niveau.

But de la formation

- Analyser dans son poste de travail les bonnes et mauvaises postures par rapport aux différentes missions.
- Pouvoir cibler les tâches qui entraînent un effort inutile ou démesuré.
- Mise en pratique des points vu en formation pour économiser ses efforts et travailler en toute sécurité.

Programme

Ce programme est constitué de quatre modules :

Module 1 :

- Éléments qui déterminent les gestes et postures de travail.
- Les activités physiques dans l'activité du travail.
- Éléments statistiques de l'entreprise.
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie.

Module 2 :

- Identification des pistes d'amélioration des situations de travail.
- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine (principes de sécurité physique et d'économie d'effort).
- Exercices d'application sur différents objets.

Module 3 :

- Synthèse et pistes d'amélioration.
- Prévenir les risques liés aux manutentions en situation habituelle.
- Principes de base d'aménagement des postes.

Module 4 :

- Rappel sur les aménagements prévus ou réalisés sur les différents postes.
- Révision des principes de base en manutention physique.
- Bilan sur l'interprétation de l'apprenant mis en rapport avec son activité

Méthodes pédagogiques

L'apprenant suivra cette formation avec un(e) formateur/formatrice en face à face pédagogique ou en petit groupe tous les jours de la semaine du lundi au samedi. Les heures pourront être modulables avec le ou la stagiaire. Le formateur et l'apprenant pourront s'ils le souhaitent, appliquer la formation sur le terrain, dans le principe pédagogique de la « formation-action ». STRAFORMATION décline cependant toute responsabilité en cas d'accident ayant lieu en dehors de leurs locaux. Les moyens pédagogiques utilisés seront les supports écrits mentionnés en annexe. La formation sera dispensée en inter, dans nos locaux équipés d'ordinateur connecté en réseau avec possibilité de faire des exercices en ligne sur internet et d'aborder les thèmes souhaités par la stagiaire avec des situations concrètes. La formation pourra avoir lieu au sein de l'entreprise cliente si cela leur est préférable.

Moyens pédagogiques

Le formateur adaptera le contenu pédagogique aux besoins de l'apprenant.

Fin de la formation

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'apprenant à l'issue du stage, dans laquelle il sera indiqué l'intitulé de la formation, la nature, la durée de l'action ainsi que les objectifs atteints.