

Gestes et postures

Lieu de formation :

À définir



Plages horaires :

09h00-12h30 13h30-17h00

Infos & inscription :

Service formation

02.32.23.42.88

contact@msa-services-hn.fr



Public concerné :

- Salariés en situation de travail

Prérequis : Aucun

Nombre de stagiaires :

- 5 à 10 maximum

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation



Durée de la formation :

- 7 heures (1 jour)

Délai d'accès :

- environ 12 jours

Tarif Intra :

Nous consulter

Tarif Inter :

175 €



OBJECTIF OPÉRATIONNEL

À la fin de la formation, chaque stagiaire sera capable :

- D'identifier les risques liés à son activité professionnelle et d'appliquer les principes de gestes et postures adaptés afin de préserver sa sécurité physique, réduire la fatigue et prévenir les accidents du travail.

OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Être capable d'adopter et d'appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents du travail.
- Connaître le fonctionnement du corps humain et les risques liés aux troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Reconnaître les risques professionnels et articuler son action avec les autres acteurs de la prévention et de l'entreprise.

PROGRAMME DE FORMATION

CADRE DE LA FORMATION

Modalités pédagogiques

Apports théoriques et pratiques

La formation alterne apports théoriques et mises en pratique afin de favoriser l'acquisition des bons gestes professionnels.

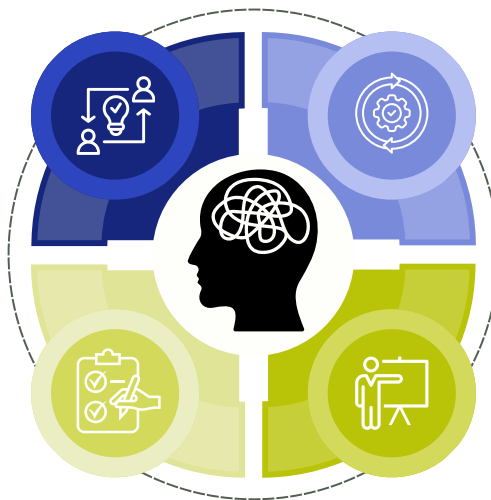
Moyens pédagogiques et techniques

- Support pédagogique (diaporama, documents remis aux participants)
- Démonstrations pratiques par le formateur
- Exercices et mises en situation
- Échanges et retours d'expérience des participants
- Matériel de simulation de manutention (charges, objets du quotidien professionnel)

Formalisation de la formation

Pour un suivi maîtrisé

- Feuille d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
- Attestation de fin de formation mentionnant les compétences acquises



Modalités d'évaluations

Contrôle des connaissances

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la formation à travers :

- Des échanges et questions-réponses permettant de vérifier la compréhension des notions abordées
- L'observation des mises en situation pratiques et de l'application des gestes et postures.

Intervenant

Une expertise au cœur de la pratique

- Formation animée par un formateur qualifié en prévention des risques professionnels, disposant d'une expérience dans l'accompagnement des salariés sur les questions de sécurité au travail et d'ergonomie des postes.

Dans le cadre de l'évolution continue des processus de formation et afin de garantir leur qualité, MSA Services Haute-Normandie assure le suivi des sessions. Un questionnaire de satisfaction est rempli par les stagiaires en fin de session, complété par une enquête auprès de l'employeur trois mois après la formation.



CONTENU DE LA FORMATION

Introduction à la prévention des risques professionnels

- Présentation de la formation et des objectifs
- Les enjeux de la prévention en entreprise
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Les acteurs de la prévention dans l'entreprise

Comprendre le fonctionnement du corps humain

- Notions d'anatomie (colonne vertébrale, muscles, articulations)
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Les conséquences des mauvaises postures et gestes répétitifs

Identifier les risques liés à l'activité professionnelle

- Analyse des situations de travail
- Les risques liés à la manutention manuelle
- Les postures contraignantes et les facteurs de risque

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- Les règles de base pour protéger son dos
- Les principes d'économie d'effort
- L'organisation du poste de travail

Mise en pratique des gestes et postures

- Techniques de levage et de déplacement de charges
- Les bonnes postures de travail
- Exercices pratiques et mises en situation
- Analyse de situations professionnelles réelles

Prévention et amélioration des pratiques

- Identifier des pistes d'amélioration dans son environnement de travail
- Adopter des comportements favorisant la prévention des risques