

FORMATION GESTES ET POSTURES



N° d'organisme de formation : 11 91 004 47 91

PUBLIC CONCERNÉ :

- ♦ Toute personne étant amenée à travailler sur écran, à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.

PRÉ-REQUIS :

- ♦ Parler et comprendre le Français.

DURÉE DE LA FORMATION :

3 heures de face à face pédagogique.

Chaque session est limitée à 10 personnes maximum.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Acquérir les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'AT-MP liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail.

Prévenir des troubles musculo-squelettiques liés au travail sur écran et à la manutention manuelle, connaître les techniques de manutention et savoir les adapter à son poste de travail.

CONTENU DE LA FORMATION :

Théorie :

Notions de prévention :

- ♦ Les mécanismes d'apparition du dommage ;
- ♦ Définitions (risques, accident du travail, maladie professionnelle, trouble musculo-squelettiques...).

Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.

Techniques gestuelles adaptées à l'établissement (transporter, déposer, lever, coucher, gerber, prendre une charge à terre...).

L'aménagement du poste de travail sur écran : dimensionnement des éléments, positionnement dans le bureau, éclairage, recommandations etc...

CONTENU DE LA FORMATION (SUITE) :

Pratique :

Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, forme et poids :

- ♦ Caisse, bidon,
- ♦ Objets présents dans l'entreprise,
- ♦ Etc.

Mise en application des gestes et postures de sécurité au poste de travail.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- ♦ Exposés interactifs ;
- ♦ Démonstrations effectuées par le formateur ;
- ♦ Études de cas ;
- ♦ Mise en situation des stagiaires.

INFORMATIONS UTILES :

- ♦ Les formateurs interviennent avec leur propre matériel informatique (ordinateur, vidéoprojecteur...).
- Pour le bon déroulement de la formation, il sera nécessaire de leur mettre à disposition une salle de réunion adaptée et équipée d'un mur blanc, d'un écran blanc ou d'un téléviseur avec connectique(s) HDMI.

UN SAVOIR FAIRE RECONNU ET DES FORMATIONS SUR MESURE :

- ♦ Nos formations sont conformes aux réglementations en vigueur ;
- ♦ Nos formations répondent aux recommandations des sociétés d'assurance ;
- ♦ Nos offres sont le résultat de nombreux échanges avec nos clients depuis plus de 60 ans ;
- ♦ Nos formations sont personnalisées selon vos besoins et vos priorités.

LES FORMATEURS :

Nos formations sont réalisées par des formateurs diplômés et salariés de l'entreprise CPI.

Pensez à nous consulter pour :

1/ vos formations à la sécurité incendie :

- ♦ Manipulation des extincteurs ;
- ♦ Équipier de Première Intervention (EPI) ;
- ♦ Équipier de Seconde Intervention (ESI) ;
- ♦ Formation en unité mobile ;
- ♦ Formation à l'évacuation / à la mise en sécurité (transfert horizontal) ;
- ♦ Exercices d'évacuation / de mise en sécurité ;
- ♦ Etc.

2/ vos formations de secourisme :

- ♦ Initiation à l'utilisation du défibrillateur ;
- ♦ Formation initiale de Sauveteurs Secouristes du Travail (SST) ;
- ♦ MAC (Maintient et Actualisation des Compétences) du SST (Sauveteur Secouriste du Travail).

3/ santé au travail :

- ♦ Formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique) IBC (Industrie Bâtiment Commerce) ;
- ♦ Formation Gestes et Postures.

4/ vos formations à l'habilitation électrique tous niveaux ;

5/ une aide à la rédaction ou la rédaction complète de votre PPMS ainsi que son suivi (formation(s), exercice(s)) ;

6/ un audit de sécurité incendie ;

7/ une aide à la rédaction ou la rédaction complète de votre document unique ;

8/ la réalisation de vos plans et/ou consignes de sécurité incendie ;

9/ la maintenance ou l'installation de vos moyens de secours incendie.