

FORMATION GESTES ET POSTURES



OBJECTIFS

Être capable d'adapter ses gestes et postures aux différentes situations de travail rencontrées.

Être capable de comprendre les risques et les conséquences des manutentions manuelles.



CONTENU DE LA FORMATION

"L'employeur fait bénéficier les travailleurs, dont l'activité comporte des manutentions manuelles, d'une information sur les risques et d'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Information sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles." Art. R 4541-8 du code du travail.

1- THEORIE

- A – L'activité physique et les risques
- B – L'aspect anatomique du dos
- C – Le mécanisme de la douleur
- D – Les principes de sécurité physique

2- PRATIQUE

- A – L'approche ergonomique du poste de travail
- B – Les principes fondamentaux
- C – Les différentes positions afin de préserver son dos
- D – Les différents étirements des muscles (relaxation musculaire)



MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation propose une pédagogie interactive alliant théorie et pratique. Elle est basée sur une approche diversifiée :

- Des apports théoriques et sur la réglementation
- Des mises en pratique
- Des échanges permanents sur les réalités du terrain.

De plus vous bénéficierez d'une salle de cours avec un environnement calme, de zones d'évolutions sécurisées pour les exercices pratiques.

Évaluation de satisfaction à chaud.



PROFIL DU FORMATEUR

Formatrice titulaire d'une formation de formateur(trice) Gestes et Postures.



PROCESSUS D'INSCRIPTION

Quel que soit le mode de financement de votre formation, veuillez contacter notre Responsable de formation par téléphone 02.28.13.00.93 ou par mail



PUBLIC

Toute personne amenée à adapter ses gestes et postures en toute circonstances dans le cadre du travail.



PRÉ-REQUIS

Aucun.



DURÉE

Durée : de 7 heures.

Horaires : 8h30 – 12h00 / 13h30 – 17h00. Horaires modulables pour les formations INTRA.

Réalisation d'une session par mois.

Groupe de 4 à 12 stagiaires.



LIEU

Sur "site client".



MODALITE D'ÉVALUATION

Une attestation de formation sera délivrée au candidat qui aura participé activement à l'ensemble de la formation et fait l'objet d'une évaluation continue favorable de la part du formateur.

QCM d'évaluation en fin de formation.



TARIF

Réalisation d'un devis selon la grille tarifaire FC PRO en vigueur.



formation@fcpro.fr. Nous vous adresserons un devis et le contenu de formation. Après accord de votre part, la convention de formation vous sera adressée.

FINANCEMENT ET PRISE EN CHARGE

Nous sommes certifiés depuis novembre 2020 selon le référentiel national sur la qualité des actions concourants au développement des compétences mentionné à l'article L.6316-3 du code du travail. Nos actions de formation sont ainsi éligibles aux financements OPCO et / ou de votre compte personnel de formation.

CONTACT ET ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour tout renseignements voici nos coordonnées : 02.28.13.00.93 ou par mail formation@fcpro.fr

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à contacter Mathilde CHABLE, référente handicap au 07.67.55.68.39.