



# FORMATION GESTES ET POSTURES

-  Présentiel
-  3.5 Heures
-  10 personnes max
-  Nous contacter

## **PUBLIC**

Tous publics dans des secteurs où les gestes et postures ont un impact.

## **LIEU**

Intra  
Lieu : Dans vos locaux

## **PROFIL DU FORMATEUR**

Formateur qualifié et compétent et spécialisé dans la prévention des risques professionnels et l'ergonomie des postes de travail.

## **PRE-REQUIS PEDAGOGIQUES**

Aucun

## 🎯 OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renforcer les connaissances des participants sur les bonnes pratiques en matière de gestes et postures.
- Sensibiliser les participants aux risques associés aux mauvaises postures et gestes répétitifs.
- Proposer des solutions et des techniques pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS) liés au travail.

Ce programme de formation vise à offrir aux participants un recyclage efficace sur les gestes et postures au travail, en mettant l'accent sur l'acquisition de compétences pratiques et la prévention des risques professionnels.

## 🔗 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les principaux facteurs de risque liés aux gestes et postures au travail.
- Comprendre les conséquences des TMS sur la santé et la performance professionnelle.
- Acquérir des techniques de manipulation et de levage appropriées.
- Adopter des postures ergonomiques devant les équipements de travail.
- Intégrer les gestes et postures adaptés dans son quotidien professionnel.

## ☰ CONTENU

- Introduction aux gestes et postures au travail : définitions, enjeux et statistiques.
- Facteurs de risque et conséquences des TMS.
- Techniques de manipulation et de levage sécurisées.
- Ergonomie des postes de travail : aménagement et ajustement.
- Exercices pratiques et mises en situation.
- Recommandations et bonnes pratiques à adopter au quotidien.

## ▶ MOYENS ET SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

- Supports de présentation (diapositives, documents).
- Vidéos explicatives sur les bonnes pratiques.
- Matériels de démonstration.
- Fiches récapitulatives des bonnes pratiques à conserver

## 📄 MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

- Évaluation formative tout au long de la formation à travers les échanges et les exercices pratiques.

## ➔ MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

SécuPFormations – 1505 Allée Val Guiers 73330 BELMONT TRAMONET – 06.25.54.51.47 – soniaperru@secupformations.com –  
www.secupformations.com

SIRET : 98081778700016 – RCS Chambéry – Code APE 85.59A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84730280673 auprès du préfet de région Auvergne Rhône Alpes

Autorisation CNAPS : FOR-073-2029-07-17-20240938885 – Agrément préfectoral : 73.14

En amont de la contractualisation, un entretien téléphonique permettra :

- D'analyser les besoins et d'ajuster le contenu aux profils et situations des stagiaires.
- De vérifier les prérequis.
- D'identifier les situations de handicap nécessitant des adaptations.

Dates et horaires des prochaines sessions : Nous contacter

## →] ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Conformément à la réglementation (loi du 11 Février 2005 et Articles D.5211-1 et suivants du code du travail), SécuPFormations s'engage à répondre aux besoins particuliers des stagiaires en situation de handicap en proposant des aménagements en termes de durée, rythme, méthodes et supports pédagogiques...).

Le cas échéant, l'organisme de formation pourra mobiliser des compétences externes (Centre de Ressources Formation Handicap, P.A.S AGEFIPH-FIPHFP) et les ressources AD HOC (ACCEA, EPATECH,..) pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

## CONTACT

### SécuPFormations

#### Sonia PERRU

Directrice

soniperru@secupformations.com

06.25.54.51.47

Version

19/02/2024