

Dos, bureau, environnement et TMS

Prévention des risques liés à l'activité physique et à l'ergonomie

DURÉE : 1 journée (7h) – Animé par un formateur Kinésithérapeute / Ostéopathe.

PRÉ-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable d'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche.
- Appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention (directive du Conseil 90/269/CEE et code du travail Art. R231- 66 et suivants).

PUBLIC : Tout public

ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

ANIMATION : PRESENTIEL

CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



CONTENU:

Appréciation du poste de travail

- Analyse du poste de travail
- Evaluation des situations
- Ecoute des remarques de chaque participant
- Prise de conscience de la position de travail

Prise en conscience du schéma corporel

- Notions succinctes d'anatomie
- Physiologie et biomécanique du rachis
- Apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures invariantes
- Exercices de détente et d'entretien du rachis

Principes généraux de manutention

- Démonstration du geste type en manutention de charge
- Principes d'économie d'effort
- Principes de sécurité physique

Application au poste de travail

- Démonstration et réalisation de manutention sur site
- Modification des habitudes
- Propositions d'aménagements et de conseils
- Gymnastique de poste personnalisé
- Les gestes à éviter

Ackware
Centre de formation
Informatique - Développement Personnel - Santé

Date : 01/04/2021



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS
PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE
POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION

