

Formation Gestes et Postures

DURÉE : 1 Journée – 7h.

OBJECTIFS :

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise_ Former les stagiaires à aménager leur poste de travail de façon optimale.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

PRÉ REQUIS : Aucun.

PUBLIC CONCERNÉ : Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à rester statique devant son poste de travail.

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 OU CLASSES À DISTANCE

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 APORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



Formation Gestes et Postures

Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Notions de pathologie vertébrale et articulaire.

**Comprendre la détérioration de la colonne vertébrale avec l'anatomie et la biomécanique_
Facteurs de risque et pathologies du travail.**

Etudes des postes de travail (postures statiques).

Aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance, ...). Posture à adopter.

Entraînement aux gestes corrects.

Hygiène de vie et exercices de prévention.