

Gestes et postures - Statique

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.

PUBLIC VISE :

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

PRÉ REQUIS :

- Aucun.

DURÉE : 1 jour / 7 heures.

PROGRAMME:

- 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.

Informatique - Développement Personnel - Santé



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

