Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

QUALITÉ, HYGIÈNE, PRÉVENTION, SÉCURITÉ

FORMATION CONTINUE

LES BONNES PRATIQUES DES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

100% présentiel

Public visé : Tout salarié exerçant dans leurs activités de la manutention de charges, des gestes répétitifs, des postures de travail (assis ou debout) prolongées,...

Prérequis : Sans niveau spécifique

Accessibilité aux personnes handicapées
Contactez-nous pour une étude de vos besoins.

Prochaines sessions

LEULINGHEM
SESSION 1 : 10 décembre 2024

98%
DE TAUX DE SATISFACTION

60
ANNÉES D'EXISTENCE ET D'EXPÉRIENCE

450
FORMATIONS DISPONIBLES

Objectifs

Identifier et caractériser les risques liés aux postures de travail, à la manipulation et au transport de charges
Mieux comprendre le fonctionnement du corps humain
Comprendre l'importance des gestes et postures dans les différentes activités
Adopter les bons gestes professionnels
Maîtriser les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts

Les + de la formation

BESOIN D'ÊTRE CONTACTÉ(E) POUR PLUS D'INFORMATIONS OU POUR UN DEVIS ?
APPELEZ NOTRE CONSEILLER pour un premier entretien GRATUIT et SANS ENGAGEMENT.
N° Vert 0 805 384 384 formationcontinue@laho-formation.fr

LES BONNES PRATIQUES DES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Contenu de la formation

Information générale sur la prévention des risques

- **Regard sur les statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles liés à l'activité physique**

Quelques notions d'anatomie

- **La colonne vertébrale**
- **Les muscles**
- **Les articulations**
- **Rôle du risque intervertébral et pathologies dorsales : Sciatique / lumbago/ hernie discale :**
- **Principes de sécurité physique et d'économie d'effort**
- **Evaluation des risques (gestes répétitifs)**
- **Echauffement physique : Préparation au travail de la posture :**
- **Education gestuelle spécifique : Déplacement des jambes et accompagnement pour entraîner le mouvement demandé par la tâche à exécuter / Placement du dos / Utilisation des bras / Travail des cuisses / Correction de la posture**
- **Gymnastique d'échauffement pour le travail musculaire**
- **Echauffement physique**
- **Exercices de réveil musculaire**

Applications pratiques dans des mises en situation de terrain

- **Adaptation des gestes**
- **Adaptation au matériel utilisé**
- **Adaptation au terrain**

Analyse de poste de travail et de situations particulières

- Présentation et utilisation de la grille ITAMAMI (Individu / Tâche / Matériel / Milieu) pour analyser le poste de travail des opérateurs
- Environnement de travail
- Matériel utilisé
- Aménagement pour le rangement de son matériel

Laho
TERRE DE FORMATIONS
CCI HAUTS-DE-FRANCE

QUALITÉ, HYGIÈNE, PRÉVENTION, SÉCURITÉ

FORMATION CONTINUE

LES BONNES PRATIQUES DES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Modalités, méthodes et outils pédagogiques

Mise en situation Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques

Résultats attendus

La formation “Les Bonnes Pratiques des Gestes et Postures au Travail” peut être un complément à la formation “PRAP”, elle vise à adapter l’homme au travail par l’instruction des bons gestes et bonnes postures à acquérir. La formation a pour objectif de faire prendre conscience aux salariés de l’impact d’une bonne pratique des gestes professionnels sur sa santé physique.

Modalités d’évaluation

Processus d'évaluation des acquis tout au long de la formation Evaluation de fin de formation individuelle par le formateur

Modalités de financements

Cap Emploi, Entreprise, Opérateurs de Compétences (OPCO), Particulier, Pôle Emploi

Intervenants

- Une équipe de consultants formateurs experts dans le domaine