



## ERGONOMIE : GESTES & POSTURES.



### PROFIL

Tout collaborateur amené à rester en position statique sur son poste de travail, à travailler sur écran, à se déplacer en voiture



### PRÉ-REQUIS

Aucun

- Étudier & prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles & d'accidents du travail
- Étudier & appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail spécifiques
- Former les collaborateurs à une gestuelle réflexe & à aménager leur poste de façon optimale
- Améliorer les conditions & la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

### CONTENU

- Réglementation liée au code du travail
- Notions d'anatomie/biomécanique & pathologies du travail
- Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS) & état des lieux des pathologies en France
- Facteurs de risque & pathologies du travail (accidents du travail et maladies professionnelles) : travail en position assise, travail sur écran, conduite prolongée, station debout & déplacements/ piétinements.
- Étude des postes de travail (gestes & postures au bureau)
- Principes d'économie d'effort & de sécurité physique
- Prévention santé : Les exercices à faire à la maison & la nutrition

### MÉTHODE

- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : entraîner les participants aux différentes postures & donner les conseils adéquats

### POINTS FORTS

- Remise d'une brochure synthétique : Gestes & postures

### VALIDATION

- Remise d'une attestation individuelle de formation



### INTERVENANT

Formateur gestes & postures



### 1/2 JOUR

4 heures  
dates à définir



1 200,00 €

Tarif groupe intra  
8 personnes max



### CONTACT

Localisation, hébergement,  
restauration ...

[NOUS CONSULTER](#)

[NOUS CONSULTER](#)

