

GESTES ET POSTURES

Formation non certifiante

Le travail est une situation à risques : il est important de pouvoir les identifier pour prévenir un accident. Les participants pourront ainsi prendre conscience des dangers à travers des mises en situation mais aussi apprendre à éviter des Les troubles musculo-squelettiques (TMS) à l'aide d'exercices simples et reproductibles.

OBJECTIFS

- Connaître les risques spécifiques à l'activité professionnelle ;
- Connaître et utiliser les techniques facilitant le port de charges ;
- Adapter ces techniques au contexte spécifique d'exercice ;
- Appliquer les principes d'ergonomie à toutes leurs activités extraprofessionnelles, dans un objectif de prévention au quotidien.

CONTENU DE FORMATION

- Le dos et son "fonctionnement" ;
- Principes de base relatifs à la prévention des lombalgies, tant dans le cadre de la vie personnelle que de l'activité professionnelle ;
- Rappel des principes généraux relatifs aux gestes et postures de travail ;
- Mise en œuvre de ces principes en situation concrète ;
- Port de charges lourdes ou encombrantes ;
- Manutentions à risques ;
- Gestes et postures liés à l'utilisation de matériels spécifiques, Ergonomie au quotidien : Gymnastique et étirements.

ET APRÈS ?

Suites de parcours formations courtes de professionnalisation :
"Sécurité et secourisme" et "Bien-être au travail"

LE + IRFA

- Un label Qualité reconnu, une équipe pédagogique et administrative à votre écoute, une démarche pédagogique proche des réalités professionnelles.
- Du matériel professionnel, des espaces dédiés aux stagiaires, équipements informatiques.

BON À SAVOIR

 **14 heures**

 **En Intra**

 **Formation Continue • Présentiel**

PUBLIC CONCERNÉ

Travailleurs en situation de handicap

PRÉREQUIS

- -

ACCESSIBILITÉ

- Formation ouverte aux personnes en situation de handicap.

MÉTHODES MOBILISÉES

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques. Jeux. Photo langage.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Formation réalisée en intra sur demande
- Pour plus d'informations, contacter Coralie BOSCH : cbosch@irfabfc.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Début de formation : auto-positionnement des stagiaires.
- Fin de formation : évaluation des acquis et de la satisfaction (questionnaire et échange collectif).
- Après la formation : remise d'une attestation individuelle et transmission d'un bilan aux employeurs.

FINANCEMENT

- Nous consulter - tarif sur devis
- Plan de développement des compétences
- Prise en charge opco

RÉSULTAT & SATISFACTION

- Taux de réussite : 100 %
- Taux de satisfaction stagiaires : 96 %
- Taux d'atteinte des objectifs : donnée disponible dès la prochaine session