

AMÉLIORER SES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

Emploi sédentaire



Virginie GAULTIER, votre formatrice
virginie.gaultier@impulse-et-vous.fr



1 journée de 7 heures
en présentiel
De 4 à 10 personnes



Objectifs de la formation

- Identifier les risques et comprendre les enjeux liés aux Troubles MusculoSquelettiques (TMS)
- Acquérir les bases de l'anatomie
- Adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans sa vie professionnelle et quotidienne

Modalités pédagogiques

Partage et réflexion sur son expérience
Exercices pratiques de port de différentes charges
Analyse et amélioration de son poste de travail

Matériels pédagogiques

Objets de différentes charges à porter
Matériels de bureau et informatique



Contenu théorique

Définition des gestes et postures
La santé et la sécurité au travail
La notion de prévention des risques liés à l'activité physique
La structure de la colonne vertébrale et ses mécanismes de fonctionnement

Contenu pratique

Les TMS et les facteurs de risques
La manutention de diverses charges
L'aménagement de son poste de travail pour améliorer ses postures
Les postures clés dans son quotidien



Evaluations

Evaluation de fin de formation : quiz et mise en pratique
Evaluation de satisfaction en fin de formation
Evaluation de l'atteinte des objectifs 3 mois après la formation

Tarifs et renseignements :

Impulse & Vous
86 Neuville de Poitou & Migné-Auxances
www.impulse-et-vous.fr

Tel : 06 16 08 20 60
Email : contact@impulse-et-vous.fr



IMPULSE & VOUS
Formation - Conseil