

Les Gestes et Postures

Public Concerné

Professionnels opérant sur un chantier de nettoyage ou d'espaces verts

Objectifs

- Connaître l'incidence de gestes et postures inappropriés
- Connaître le principe d'économie d'effort et atténuer la fatigue
- Adopter les gestes et postures de travail adaptés
- Pratiquer en sécurité toute manutention liée à son poste

Moyens pédagogiques

Nos méthodes d'animation visent à rendre les stagiaires acteurs et actrices de la formation : notre approche pédagogique est alimentée par les situations professionnelles vécues au quotidien.

Les mises en situations, les études de cas et constructions de réponses collectives et la formalisation d'outils transférables comptent parmi nos techniques préférentielles. En fonction des objectifs de la formation et de la composition du groupe, d'autres techniques peuvent être choisies : simulations et études de situations, rencontres pluri-professionnelles, groupes de mutualisation, analyse d'outils existants.

Nous veillons à alterner les apports théoriques, méthodologiques et/ou réglementaires et à les présenter en lien avec les pratiques de travail quotidiennes. L'alternance des modalités de participation (individuelles, en sous-groupe, en grand groupe) est employée pour faciliter les acquisitions et maintenir l'attention.

Pré Requis

Aucun

Programme

Les risques liés aux situations professionnelles

- Notions d'anatomie et du schéma corporel
- Pathologies dues aux accidents du travail et maladies professionnelles

Principes généraux de manutention

- Effort et économie d'effort
- Sécurité physique

Entraînement aux gestes et postures adaptés aux postes de travail

- Démonstration et réalisation de manutentions
- Repérage des mauvaises habitudes et réajustement

Exercices d'assouplissement et d'étirements

- Entretien et détente du rachis
- Application sur le lieu de travail et au domicile

Modalités d'évaluation

Validation et évaluation tout au long de la formation : quiz, synthèse orale et reformulation, mises en situation, plan d'action personnalisé

Durée

7.00 Heures **1** Jour



Contactez-nous !

Administratif Secrétariat
Assistant Administratif Formation

Tél. : 0148057575
Mail : accueil@passages-formation.fr