



GESTES ET POSTURES SUR LES POSTES DE TRAVAIL « SOUS FORME D'AUDIT »

Durée : 6 heures/jour de 09h00/16h00 (adaptation possible des horaires)

Public visé : personnel de l'établissement (12 personnes maximum/jour)

Formation **innovante et personnalisée** où vos collaborateurs resteront sur leurs postes de travail (20 à 30 minutes/personne)

Pré-requis : aucun

Objectif :

- Identifier les risques liés à l'activité physique à partir des connaissances anatomiques et physiologiques
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort afin de préserver leur capital physique
- Faire acquérir des connaissances qui permettront de participer à l'amélioration de leur condition de travail et de leur vie quotidienne

Modalités d'évaluation: l'évaluation des compétences acquises est réalisée tout le long de la formation aux travers d'exercices et de mises en situation (évaluation formative)

Méthode pédagogique :

- Expositive, inductive, participative
- Démonstrative puis déductive à travers des mises en situation pratique
- Feed-back

PROGRAMME DE LA FORMATION

- **Observation et analyse des différents postes durant leurs tâches de travail**
- **Guidage et préconisations sur les bonnes postures à adopter en tenant compte des éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles de l'établissement**
- Principes de base de l'utilisation de la mécanique humaine



- Techniques gestuelles de base
 - Techniques gestuelles spécifiques liées à la profession (aménagement, organisation du poste de travail)
 - Facteurs d'ambiances physiques (éclairage, bruit, température...)
- **Débriefing en fin de journée avec la direction et stratégie à adopter afin de réduire les troubles musculo-squelettiques (30 minutes)**