

# GESTES ET POSTURES

**Code CPF : 269191**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Objectifs généraux : Comprendre les risques de son métier et l'intérêt de la prévention / Connaître le fonctionnement du corps et ses limites / Observer le travail et repérer ce qui peut nuire à la santé / Participer à la prévention et à la maîtrise des risques dans l'entreprise

Objectifs opérationnels : Comment rendre son travail moins pénible ? / Comment réduire le risque de se blesser ou de souffrir ?

## VOTRE FORMATION

## PUBLIC

Tous publics / Tous métiers

## DURÉE DE LA FORMATION

1 jour - 7 h

## DATES

Nous contacter

## PRIX

Nous consulter

Des prises en charges sont possibles en fonction des financements des entreprises ou des partenaires

## FINANCEMENTS

Entreprise / Pôle emploi / OPCO

## ACCESSIBILITÉ AUX PSH

Le Centre est équipé aux normes relatives à l'accueil des personnes ayant un handicap ou mobilité réduite. Un accompagnement personnalisé est possible auprès de nos référents RQTH.

## ACCÈS À LA FORMATION

Selon le dispositif d'accès à la prestation, ses modalités peuvent comporter : une information individuelle ou collective / un dossier de demande de formation / une identification des acquis / un entretien individuel afin de définir un parcours personnalisé.

Le délai d'accès dépend de la programmation et des places disponibles. Vous pouvez nous consulter pour convenir d'une rencontre personnalisée.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### ■ **Connaissez-vous les risques de votre métier et l'intérêt de la prévention ?**

Accident de travail et maladie professionnelle

Les bénéfices de la prévention

Les acteurs de la prévention

Prévention et protection

### **Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites**

Anatomie

Les atteintes de la colonne vertébrale

Les conséquences des gestes répétitifs

Les TMS : troubles musculosquelettiques

### **Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé**

Analyse de la situation et/ou du poste de travail (cas pratiques)

### **Participer à la prévention et à la maîtrise des risques dans l'entreprise**

Adapter le travail (à partir de situations réelles)

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort (exercices pratiques de manutention)

## VALIDATION ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation

## PRÉREQUIS

Aucun

## TAUX DE SATISFACTION STAGIAIRE :

NC

-> [Voir nos méthodes de calcul](#)

# PÉDAGOGIE

## ÉQUIPE

- Myriam LE MAIGNAN – PRAP IBC – 2S – APS – ASD

## MÉTHODES

- Face à face, diaporama, vidéo, mise en application sur le terrain, dans les ateliers avec des charges réelles et des contraintes environnementales

## CONTACT ET RENSEIGNEMENTS

**Tél :** 05.59.45.59.53

**Mail :** [contact@perf.coop](mailto:contact@perf.coop)

N° déclaration activité : 72400089740 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

RCS DAX 518 903 091 – SCIC SARL à capital variable – APE : 8559 A