



2  
Jours

## Gestes et postures - les fondamentaux

dans SANTE - GESTES ET POSTURES / Réf : SAN-GEST-05

### Objectifs de la formation

- Identifier les troubles musculosquelettiques
- Anticiper les risques de maladies professionnelles et accidents de travail
- Améliorer les conditions de travail
- Examiner les bons gestes à adopter

### Programme de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront préparés à :

#### Jour 1 - Matin

##### 1. Identifier les différents risques

- Connaître l'anatomie pour mieux comprendre les enjeux
- La sénescence
- Les troubles musculosquelettiques
- Les problèmes visuels
- Les accidents de travail et les maladies professionnelles

#### Jour 1 - Après-midi

##### 2. Mettre en place des mesures de préventions

- Identifier les facteurs de risques
- Ecouter les besoins et les attentes des salariés
- Réflexion sur l'aménagement des postes de travail

#### Jour 2 - Matin

##### 3. Améliorer les conditions de travail



- Les gestes à proscrire
- Les économies d'effort
- La sécurité physique
- Positions sur les postes de travail
- Mettre en place des exercices de mise en route et de détente

## Jour 2 - Après-midi

### 4. Améliorer l'ergonomie des postes de travail

- Ergonomie des bureaux
- Réglages des écrans
- Soulever des charges
- Choisir des vêtements adaptés et chaussures de sécurités
- Les équipements de protection individuelle
- Opter pour des aides mécaniques

## Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre cette formation

## Public cible

Tout public

## Pédagogie

### Méthodes pédagogiques

- Alternance de méthodes expositives (théorie accompagnée de supports informatiques, numériques, vidéos), interrogatives (questions-réponses) et actives (mises en situation, jeux de rôles, simulations)

### Modalités d'évaluation



- Alternance de situations d'évaluations formatives (questionnements d'évaluation et exercices d'application)
- Une attestation est délivrée à chaque participant en fin de formation

