

PROGRAMME DE FORMATION : Travail sur écran et gestes et postures

Formation en intra-entreprise (dans vos locaux, dates à votre convenance).

Objectif de la formation :

Cette formation a pour objectif de permettre au personnel de l'entreprise, de participer à sa propre sécurité en appliquant les bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort et d'aménagement du poste de travail.

Public :

Tout personnel de l'établissement pouvant manipuler des charges, faire des gestes répétitifs ou travailler statiquement.

Accessibilité :

L'organisme de formation étudiera l'adaptation des moyens de la prestation pour les personnes en situation de handicap.

Délai d'accès à la formation :

De 48h à 2 mois, en fonction des disponibilités des formateurs et du financement de la formation.

Tarif :

Sur demande

Compétences développées :

- Être capable de connaître les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie du corps.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en se basant sur le fonctionnement du corps.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes pouvant affecté sa santé.
- Être capable d'appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de maîtriser l'aménagement de son poste de travail.

Moyens pédagogiques :

Formation en salle, démonstration, étude de cas, et mise en situation.

Organisation de la formation :

- **Prérequis :**
Aucun prérequis nécessaire
- **Durée de la formation :**
7h00
- **Effectifs :**
Effectif minimum : 2 apprenant
Effectif maximum : 10 apprenants
- **Sanction de la formation :**
Attestation individuelle de formation

Être capable de se situer dans sa formation :

- Présentation du formateur, de la formation et des information pratique.
- Présentation des participants, et recueillir leurs attentes.

Programme :

Formation théorique : 50 %

Le fonctionnement du corps humain et ses limites:

- Le squelette
- Les articulations
- La colonne vertébrale
- Les muscles

Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé:

- Les TMS
- Les atteintes du dos

Les facteurs de risques:

- Les différents facteurs de risques
- les sollicitations de l'appareil locomoteur

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort:

- Les limites des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- La manutention manuelle de charges inertes

Les équipements du poste de travail

- Les équipements
- Le réglage des équipements
- Les principes de base de l'aménagement dimensionnel des postes de travail les facteurs environnementaux

Partie Pratique : 50%

Analyse de situation de travail

- Analyse de sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps.

Aménagement dimensionnel du poste

- Application des bonnes pratiques d'aménagement sur un poste de travail.

Exercices préparatoires et compensatoires afin de préparer le corps à travailler.

Les exercices pourront variés selon le métier exercé par les participant.

Évaluation :

Évaluation formative par questionnaire.

Contact :

Par téléphone : 06.72.53.80.70

Par mail:contact@solutionsformations.pro

Par internet, via notre formulaire de contact sur notre site www.solutionsformations.pro