

Durée et prix :

4h (soit 1
journée)

400€ HT / groupe
60€ HT / personne

Public concerné:

Tout Public
Groupe de 2 à 10
personnes

Pré-requis:

Aucun pré-requis

Validation:

Attestation de
formation

Contact

CGSST Eurl
29 rue du bargy, 74300 Cluses

cgonzalez.formation@gmail.com
07.69.11.63.17
cgssteurl.fr

Présentation de la formation

Les personnes qui travaillent toute la journée devant un écran sont susceptibles d'engendrer des TMS (Troubles Musculosquelettiques). Le travailleur peut parfois exécuter ces gestes d'une manière empirique, routinière et surtout rapide, et cette démarche est susceptible de présenter des risques (rachialgies d'effort, troubles fonctionnels des membres supérieurs, ...).

Cette formation a pour objet d'aider l'opérateur à acquérir de bonnes habitudes au quotidien et préserver durablement sa santé.

Objectifs

Participer à l'amélioration des conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

Prévenir et soulager les douleurs articulaires et musculaires dues au travail.

Contenus

Notions élémentaires d'anatomie et de physiologie

Les éléments déterminants de l'activité physique

Proposition d'amélioration

Les principes de base d'économie d'effort

Les techniques de manutention dans le respect de leur autonomie.

Les techniques de manutention dans le respect de leur autonomie.

Méthodes pédagogiques

Exposés participatifs (diaporama, films)

Mise en situation sur poste de travail

Dispositif de suivi et modalités d'évaluation

Feuilles de présence

Questionnaires de satisfaction

Certificat de réalisation de l'action de formation

Evaluation lors de mise en situation

Modalité et Délai d'accès

Formations en intra uniquement, dates à définir conjointement après prise de contact.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous consulter.