

Gestes et postures (f/h)

Préservez la santé au travail et adoptez les bons réflexes !

🔧 Financement Personnel

📺 Sans niveau spécifique

📺 À distance
En présentiel

Tous nos conseillers sont des professionnels de la formation, dédiés à 100% à IFCDIS.

Ils vous accompagnent sur l'ensemble de votre processus de recherche, d'inscription et de financement de votre formation.



La formation

Vous serez capable de :

- ✓ Identifier les contraintes physiques (mauvaises postures et gestes déclencheurs de douleurs)
- ✓ Maîtriser les principes de manutention manuelle et les techniques pour soulever, porter et déplacer diverses charges

Contenu

- ✓ Les enjeux Humains, Économiques et Juridique de la prévention
- ✓ Les notions d'anatomie du corps humain
- ✓ Les facteurs de risque des TMS (Troubles MusculoSquelettiques)
- ✓ Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort de la manutention manuelle
- ✓ Exercices pratiques



Scanner ce QR code pour
obtenir plus de détails sur
le contenu de la formation

CO 06 DOC 04 L

Intéressé•e ? Contactez-nous !

05 62 14 45 67 | contact@ifcdis.fr | ifcdis.fr



À qui s'adresse la formation ?

Tout public

Ouverte aux personnes en situation de handicap

PRÉREQUIS

Maîtriser les savoirs de base

CERTIFICATIONS

Attestation de fin de formation
Livret aide-mémoire

Détails pratiques

LIEU

En présentiel intra-entreprise ou à distance

DURÉE

7 heures pour une formation en présentiel
1 heure pour une formation à distance

DÉMARRAGE

Commencez votre formation à tout moment de l'année

Financement

OPÉRATEURS DE COMPÉTENCES

Plan de développement des compétences

Pour les entreprises de moins de 50 salariés.
Financement possible en fonction de la branche professionnelle qui fixe les critères de prise en charge

FINANCEMENT PERSONNEL

Sur devis

Modalités

PÉDAGOGIQUES

La formation alterne apports théoriques et mises en situation pratiques

TECHNIQUES

Support de formation

ÉVALUATIONS

Évaluation du déroulement de l'action
Évaluation des acquis de la formation



Scanner ce QR code pour obtenir plus de détails sur le contenu de la formation

CO 06 DOC 04 L

Intéressé•e ? Contactez-nous !
05 62 14 45 67 | contact@ifcdiis.fr | ifcdiis.fr