

Gestes et postures (f/h)

Préservez la santé au travail et adoptez les bons réflexes !

🛡️ Financement Personnel

📄 Sans niveau spécifique

🏠 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

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

DURÉE

7 heures

DÉMARRAGE

Commencez votre formation à tout moment de l'année

Financement

FINANCEMENT PERSONNEL

Sur devis

Modalités

PÉDAGOGIQUES

Exposé théorique appuyé d'un support PowerPoint
Exercices pratiques de port de charge de différents volumes, formes et poids...
Réflexion amenée par des outils ludiques (travail en groupe, puzzle, étude de cas, vote coloré, etc.)
Formateur spécialisé dans la prévention des risques professionnels

TECHNIQUES

Matériel adapté : carton, caisse, bidon, charge longue...
Gilet pédagogique avec signal sonore lors de mauvaise posture

ÉVALUATIONS

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 personnes maximum



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

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