

# Sensibilisation aux gestes sur poste de travail

1 jour - 7 heures

Code formation : ADHSEC0516



adhara.fr

## Objectifs

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Définir, adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction de sa situation de travail.
- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle.

## Participants

Ensemble de personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques, notamment au niveau dorsolombaire.

## Prérequis

Pas de prérequis spécifique pour cette formation

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

## Remarques

## Certification

## Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

## Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

## Programme

### Connaitre l'influence des accidents du travail

Les statistiques.

L'importance des coûts engendrés.

adhara France - Développement des compétences Informatique - Management - RH

Organisme de formation enregistré sous le n°24450269645 auprès du préfet de Région Centre Val-de-Loire

01.84.17.74.82 - contact@adhara.fr

# Sensibilisation aux gestes sur poste de travail

1 jour - 7 heures

Code formation : ADHSEC0516



adhara.fr

## Avoir quelques notions d'anatomie

Le squelette.  
La colonne vertébrale.  
Les disques intervertébraux.

## Connaitre les pathologies de l'appareil locomoteur

Les Sciatiques, Lombalgies.  
Les troubles musculo-squelettiques (TMS).

## Apprendre les gestes et postures

Les possibilités gestuelles.  
L'amélioration des capacités articulaires et musculaires.

## Adapter les postes de travail

Réflexion sur le poste de travail et l'activité.  
Recommandations pour l'aménagement des postes de travail.  
Mise en place des nouvelles pratiques.