
Programme de Formation

Gestes, postures et ergonomie des postes de travail / administratif

Organisation

Début :**Fin :****Durée :** 3 heures**Mode d'organisation :** Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Cette formation s'adresse à toute personne amenée à rester dans des postures à risque et faire des gestes répétitifs. Il est particulièrement pertinent pour les employés travaillant dans des environnements où les mouvements répétitifs ou les postures contraignantes sont fréquents, comme dans le secteur administratif.



Objectifs pédagogiques

Sensibiliser les participants aux dangers potentiels pour la santé liés aux mouvements répétitifs, aux mauvaises postures en milieu professionnel. Appréhender les risques dorso-lombaires et les troubles musculosquelettiques.



Description

Approche théorique :

- Les notions successives d'anatomie.
- Les principes d'économie d'effort.

Les posture de travail :

- Techniques pour adopter une posture correcte,

Organisation de l'espace de travail :

- Optimisation de l'agencement du bureau pour réduire les mouvements fréquents et faciliter l'accès aux outils nécessaires.

Utilisation des équipements :

- Bonne utilisation des fauteuils, claviers, souris, moniteurs et autres équipements pour éviter les tensions musculaires et les blessures.

Environnement de travail :

- Amélioration de l'éclairage pour créer un environnement de travail plus agréable.

Prévention des troubles musculo-squelettiques :

- Identification des risques et adoption de mesures pour prévenir les blessures liées à une mauvaise ergonomie.



Prérequis

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour suivre cette formation.





Modalités pédagogiques

Les méthodes pédagogiques employées dans cette formation comprennent des apports théoriques, des études de cas, des exposés interactifs ainsi que des exercices pratiques qui sont représentatifs des situations professionnelles rencontrées par les participants.

Cette approche mixte favorise une meilleure assimilation des connaissances, car elle allie théorie et pratique. Les stagiaires seront encouragés à participer activement et à partager leurs expériences, ce qui enrichit le processus d'apprentissage.



Moyens et supports pédagogiques

Pour accompagner cette formation, plusieurs moyens et supports pédagogiques seront mis à disposition des stagiaires. Parmi ceux-ci, une présentation PowerPoint interactive sera utilisée pour illustrer les concepts clés.

Une colonne vertébrale articulée sera également utilisée pour des démonstrations pratiques et des manipulations par les participants, rendant ainsi la formation encore plus interactive et engageante.



Modalités d'évaluation et de suivi

À la fin de la formation, une attestation de fin de formation sera délivrée aux participants. Cette attestation certifie qu'ils ont suivi avec succès la formation et a validé les compétences acquises durant celle-ci.



Informations sur l'admission

Pour s'inscrire à cette formation, il est nécessaire de procéder à une inscription définitive au moins 15 jours avant le début de la session.



Informations sur l'accessibilité

La formation est ouverte à certaines formes de handicap, et nous encourageons les personnes concernées à nous contacter afin de discuter de leurs besoins spécifiques.