



Adapter ses gestes et postures

Formation professionnelle continue | Sans niveaux spécifiques en Occitanie



Cette formation s'appuie sur l'article R4541-8 et permet aux salariés amenés à accomplir des gestes et tenir des postures spécifiques de prendre conscience des risques auxquels ils s'exposent et d'appliquer les bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

TARIF

350€ nets

Effectif min. de démarrage : Sous réserve d'inscrits suffisants

DURÉE ET RYTHME

1 jour

LIEUX

Inter-entreprise

Albi, Béziers, Nîmes – Marguerittes

Intra-entreprise

Possibilité avec tous les Purple Campus d'Occitanie (sur devis)

MODALITÉS D'ACCÈS

7 jours au plus tard avant le début de la formation sous réserve d'acceptation de financement

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Public cible

Toute personne dont l'activité comporte des manutentions manuelles, des gestes répétitifs ou des positions contraignantes.

Pré-requis et niveau d'entrée

Pas de pré-requis spécifique

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Citer les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts inutiles ou excessifs
- Adopter et appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts pertinents en fonction de la situation

MODALITÉS VALIDATION & ÉVALUATIONS

Validation

- En début de formation : test de positionnement ou entretien de diagnostic

Evaluations

- En fin de formation : Evaluation des acquis de la formation, délivrance attestation de fin de formation et ou certificat de réalisation.
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid

96,34%

des clients recommandent les formations en Qualité, Hygiène, Sécurité, Environnement (QHSE) de Purple Campus

LANGUE D'ENSEIGNEMENT

Français

ÉQUIPES & MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formateurs experts

des domaines et qualifiés par Purple Campus dans le cadre de sa démarche Qualité

Pédagogie active et multimodale, analyse de cas concrets, mise en situation, travail personnalisé en entreprise...

Salles de formation équipées pour une pédagogie active – plateaux techniques, Environnement Numérique de Travail (ENT), logiciels métiers

CO-TRAITANCE

Non

ACCESSIBILITÉ

Toutes les formations dispensées par Purple Campus se déroulent dans des conditions qui répondent aux exigences réglementaires et légales pour l'accueil des personnes en situation de handicap.
Délais d'accès : durée d'instruction du dossier

PROGRAMME

Présentation du risque

- Notion de risque
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles :
 - Définition, nature des lésions
 - Statistiques nationales et de l'entreprise

Etude du risque

- Notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie, pour expliquer les mécanismes du traumatisme et les problèmes de santé à moyen et long terme
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- Les Troubles Musculo-squelettiques (TMS du dos, TMS des membres supérieurs ou inférieurs)
- Les facteurs de risque biomécanique (répétitivité, postures extrêmes, effort, durée d'exposition)
- Les facteurs aggravants

Prévention du risque

- Les principes généraux de prévention
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort :
 - Technique pour lever / porter / déplacer / déposer une charge inerte en maîtrisant les risques
 - Travail en position statique
- Les principes de base d'aménagement des postes de travail
- Analyse de situations travail et recherche de pistes d'amélioration pour éviter ou réduire les risques

