

FORMATION GESTES ET POSTURES



0693 82 75 68

lucie@emoqi.fr
www.emoqi.fr

Objectif Général de la Formation

Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents de travail. Intégrer les principes d'ergonomie sur poste de travail. Former à une gestuelle efficace et agile. Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail et adopter une bonne hygiène de vie en étant responsable de son corps et de sa propre prévention.

Public visé/Profil des stagiaires

Salarié ou dirigeant amené dans le cadre de son activité à manipuler des charges, à effectuer des mouvements répétitifs et à avoir des postures prolongées et contraignantes. SANS pré-requis.



Journée de 7h
(8h-12h / 13h-16h)



1 à 10 personnes



Sur devis, nous consulter



Sur un site défini ou le
lieu de l'entreprise



Lucie GENDRONNEAU,
masseur-kinésithérapeute DE,
ostéopathe DO, posturologue,
Formatrice PRAP certifiée INRS



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Améliorer ses connaissances sur la prévention et les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les facteurs et conséquences.
- Observer, ressentir et analyser sa posture et gestuelle dans sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Identifier et trouver ses postures et gestuelles optimales comme interface entre l'organisation du corps et les exigences de l'environnement de travail.
- Expérimenter les recommandations données à travers différents exercices corporels.
- Améliorer les conditions et qualité de vie au travail.
- Organiser sa nouvelle "routine" de gestuelle pour une bonne hygiène de vie.

CONTENU DE LA FORMATION

THEMATIQUE: La prévention des TMS sur diaporama en format atelier interactif.

- Accueil, présentations
- Les statistiques des TMS, les statistiques nationales, les facteurs, les localisations, les conséquences.
- Notions de base de fonctionnement et des limites du corps humain (anatomie et biomécanique).
- Les principes d'économie et d'effort, postures diverses, transferts, manutention et port de charges.
- Etude posturale ergonomique sur poste de travail spécifique au secteur d'activité.
- Expérimentation aux gestes sains par la proprioception et la posturologie dynamique afin de déprogrammer ceux à éviter.
- Responsabilisation du soin du corps, notre outil de travail !.
- Hygiène de vie et bien-être: alimentation, sommeil, émotions, organisation, temps...

PRATIQUE & LUDIQUE:

- Le début de journée, pendant et après: expérimenter la journée type sur la situation de travail par la construction d'échauffement aux lieux et instants stratégiques, les étirements et autres pauses actives.
- Analyse des postures à risque, techniques de correction, intégration quotidienne, prévention et maintien de la performance.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Expérimentation corporelle, mise en situation, interaction permanente
- Pédagogie active par l'action, diaporama, vidéos, photos, jeux, exercices...

Recyclage conseillé tous les 2 ans - 4H