



Formations

« Gestes économiques »



plus de sourires pour plus de performance

Gestes économiques

Formation - action

Public concerné :

Salariés

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre le fonctionnement du corps
- Acquérir les principes de bases en prévention

Organisation :

Différentes organisations peuvent être proposées en fonction de votre besoin :

- 1 jour : Apprentissage complet des différentes notions
- ½ journée : Recyclage
- 15-30 minutes : Animation de petits ateliers pour sensibiliser

Programme de formation :

④ Fonctionnement du corps

Fonctionnement du corps
Travail statique vs travail dynamique
Les différentes postures et les contraintes intra discales

④ Les principales pathologies

Pathologies, symptômes, causes possibles
Zoom sur les lombalgies
Apprendre à se comporter en cas de lombalgie

④ Les principes de manutention

Se positionner par rapport à la charge : comprendre les effets sur les lombaires
Porter, déplacer, déposer la charge
Principes de sécurité
Pousser, tirer une charge, un chariot

④ La posture assise

Quelle position adopter

④ Exercices d'échauffements et d'étirements musculaires

④ Evaluation de la formation

Méthodes pédagogiques :

Présentation (vidéo-projection), exercices pratiques et ludiques en salle et sur le terrain avec le matériel habituellement utilisé dans l'entreprise

Cette liste de formations reste évolutive tant par rapport au contenu qu'aux modalités d'organisation.

De nouveaux modules peuvent également être créés en fonction de vos besoins.

Alors, n'hésitez pas à nous contacter !



Charline THIEBAUT

Ergonome - IPRP

Tél : 06 25 77 88 28

Email : charline.thiebaut@ozelia.info

Site: www.ozelia.info

Le cabinet Ozelia est conventionné organisme de formation.