

## Formation Gestes et Postures au bureau

<b>Durée :</b>	0.5 jour(s)
<b>Objectifs :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Décrire les risques liés aux sollicitations physiques</li> <li>• Identifier et appliquer les moyens de prévention</li> <li>• Montrer &amp; Appliquer les exercices d'éveil musculaire</li> <li>• Développer et appliquer les techniques sur le terrain</li> </ul>
<b>Public :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personnel en charge de réaliser des manutentions manuelles</li> </ul>
<b>Prérequis :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun</li> </ul>
<b>Modalités et moyens pédagogiques</b>	<p>Apports théoriques alternés par des exercices pratiques et/ou des mises en situation Échanges entre stagiaires venant enrichir le déroulé de la session Salle de formation équipée de dispositif vidéo Grand Ecran Portail web: <a href="http://maformation.vaelia.fr">maformation.vaelia.fr</a></p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	Auto évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le formateur.
<b>Moyens d'encadrement</b>	Un formateur expert spécialisé en Ressources Humaines dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
<b>Satisfaction globale :</b>	<p>5.00/5</p> <p><i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i></p>

Nous vous invitons à développer une approche axée sur la prise en compte du terrain, la prise de conscience des risques métiers comme des bonnes pratiques et l'importance pour chacun d'être acteur de sa santé.

Pour répondre à ces objectifs, nous vous proposons l'approche suivante : un équilibre entre enseignement théorique et pratique et une prise en compte des pratiques au quotidien (Exercices en situation & Formation-Action)

### **Module 1 : Apports théoriques**

- Connaître les risques et pathologies liées aux sollicitations physiques
- Savoir comment prévenir les risques et pathologies (Echanges sur les mesures de prévention et solutions applicables)
- Savoir comment se préserver (Principes de préservation, Postures, techniques de manutention)

### **Module 2 : Application pratique**

- Analyser des situations concrètes sur le terrain
- Appliquer des techniques sur les situations observées
- Mettre en oeuvre des exercices d'éveil musculaire / Test physique (Option)

### **Module 3 : Debriefing**

- Retour d'expérience sur la session
- Mettre en oeuvre des changements (engagements)