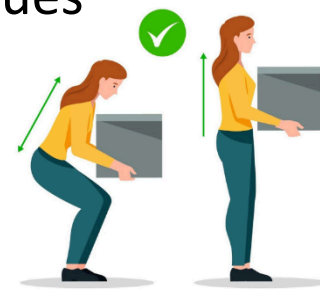


Programme de formation

Prévention des risques physiques (Gestes et postures)



Durée : 1 jour (7 heures)

Public : Tout public.

Prérequis : Maîtriser les 4 opérations de base, Lire et écrire en langue Française.

Modalité de la formation : présentiel

Nombre d'apprenant par session : 4 minimum - 12 maximum (la session est annulée si le nombre minimum n'est pas atteint)

Validité de la formation : 2 Ans.

Tarif : A partir de 695€ par groupe de 4 à 10 personnes et/ou 195€ par personne.

Formateur : diplômé « service de sécurité incendie et d'assistance à personnes niveau 2 »

Délais d'accès à la formation

Formation accessible sur mesure en fonction des besoins et disponibilités spécifiques du bénéficiaire.

Objectifs

⇒ Savoir appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.

Contenu

⇒ Accueil.

⇒ Présentation des objectifs et des attentes de chacun.

Les accidents du travail et les maladies professionnelles :

- Définition, statistiques, enjeux humains et financiers.

- Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur.

Notions d'anatomie, physiologie et pathologie :

- Les troubles musculosquelettiques.

- Les conséquences sur la santé.

Prévention des risques :

- Les facteurs d'usure et de fatigue.
- Les principes généraux de prévention.

Principes de base de la manutention.

- Les techniques de lever-porter de charge.
- Les principes d'aménagement des postes de travail.

Principes de sécurité et d'économie d'efforts :

- échauffements.
- Techniques.
- Mise en situation.

Bilan.

Modalités d'évaluations

- Évaluation théorique (QCM).
- Évaluation pratique (tout au long de la formation).
- Délivrance d'une attestation de fin de formation.
- La satisfaction de l'apprenant sera mesurée dans le but d'améliorer l'efficacité de la formation (enquête de satisfaction).

Méthodes pédagogiques et Outils pédagogiques

⇒ Active, participative, directive par objectif.

Outils pédagogiques :

⇒ Vidéoprojecteur, vidéo, image

⇒ Support vidéo

⇒ Matériel informatique

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

⇒ Oui, nous consulter.

Informations Essentielles



- 👉 En cas de formation réalisée à distance, se munir d'un ordinateur et d'une connexion internet permettant la visioconférence avec audio et vidéo.
- 👉 Prévoir le nécessaire pour prendre des notes (S'applique aussi pour la formation à distance en Visio !)
- 👉 Votre bonne humeur et votre plus beau sourire ! 😊 (S'applique aussi pour la formation à distance en Visio).