Gestes et postures pour le travail assis

https://www.estim-formation.com/formation-gestes-et-postures-pour-travail-assis

Objectifs de la formation

- Identifier les risques liés à l'anatomie et aux TMS
- Connaître les risques liés au travail assis et les bonnes postures à adopter sur un fauteuil de bureau, une chaise ou un siège
- Adopter bonne posture de travail afin de diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles

Programme pédagogique

La posture de travail assise : appréhender les risques dorsolombaires

- Identifier les risques d'accidents ostéo-articulaires
- Comprendre le fonctionnement du lumbago
- Connaître le principe de la lombalgie chronique
- Définir les causes et les conséquences d'une sciatique

Les bonnes pratiques pour éviter une posture position assise prolongée

- Quels sont les principes de sécurité et de confort dans le cas d'une position assise du type bureau ou poste de travail spécifique ?
- Identifier les inconvénients du maintien de la posture assise prolongée pour le corps humain
- Savoir développer une situation de travail dynamique et relaxante

Focus sur les aménagements du travail sur écran ou sur tout dispositif de travail disposant d'un écran

- Gestion de la lumière directe et indirecte
- Positions liées à l'ordinateur : écran, souris, clavier
- Positions liées à une activité spécifique (caisse, comptoir, poste technique, etc.)

Organiser et aménager son poste de travail

- Dimensionnement des éléments, aménagement de son poste de travail, organisation pratique en lien avec les bonnes postures
- Positionnement dans le bureau : mon poste est-il fonctionnel ?
- Régler ou apporter des modifications à l'éclairage, à son siège, etc.
- Recommandations et exercices de relaxation à mettre en place

Prérequis et public cible

Prérequis de formation :

- Rédacteur
- Informaticien
- Comptables
- Commerçants
- Personnel du bureau
- Personnel de caisse

Modalité d'évaluation pédagogique

Méthodes d'apprentissage :

- Support de cours Formation gestes et postures position assise prolongée
- Echanges d'expériences
- Exercices pratiques sur poste de travail

Evalution des compétences acquises par les stagiaires :

A l'issue de la formation, un controle de connaissance permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.