Gestes et positions au travail

Cette formation vous permettra d'apprendre à observer et analyser les risques liés à l'activité physique (manutention) afin de vous protéger et de travailler de la manière la plus sécurisée possible.

Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront capables de :

- Observer et analyser leur situation de travail afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Participer à la maîtrise du risque dans leur établissement et à sa prévention
- Déplacer ou porter des objets en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Public

- Travailleurs d'Esat ou d'Entreprise Adaptée
- Maximum de 10 personnes par groupe

Pré-requis

- Aucun pré-requis

Durée

- 1 jour (7 heures)

Contenu de la formation

- Les notions de situation de travail, danger, situation dangereuse, risque, etc.
- Les accidents du travail, les maladies professionnelles
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur (lombalgies, Troubles Musculosquelettiques)
- Les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux et ceux lies à l'environnement physique (vibrations, froid, chaleur, bruit, etc.)
- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle de charge

Les +

- Méthode pédagogique active, expositive, démonstrative
- Mises en situation, exercices pratiques, études de cas
- Questionnaire d'évaluation final

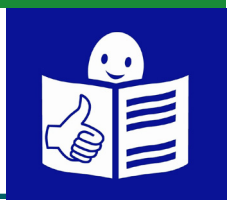
Dates et lieu de formation

- Définis en fonction de vos besoins (formation intra)

Coûts pédagogiques

- Le coût pédagogique total de la formation est de 1 050 € nets de taxe

16 Gestes et positions au travail



Pourquoi ?

• Je travaille en ESAT ou en entreprise adapté.

• Au travail :
  - Je porte des choses lourdes,
  - Je suis dans un environnement particulier ou dangereux (froid, chaud).

• Je veux prendre soin de ma santé au travail.

• Je veux prendre soin de la santé au travail des autres.

Comment ?

• Cette formation dure 2 demi-journées.

• Pendant cette formation, il y aura des :
  - Présentations,
  - Des exercices pratiques,
  - Des mises en situation.

• Je répondrai à un questionnaire en fin de formation.

FORMASENS | 03 81 51 96 54 | formasens@fpluriel.org

Si vous êtes une personne en situation de handicap, vous pouvez contacter notre référent handicap :
03 81 51 96 54 - formasens@fpluriel.org

V.26/05/2025

16

Cette formation parlera de :

• Des risques au travail.

• Comment prendre soin de sa santé au travail.

• Comment éviter des accidents au travail.

• Comment porter des choses lourdes.

• Comment économiser ses forces.

Le prix

Cette formation coute : 1050 euros à mon établissement.

Ce prix est pour un groupe de 10 personnes.