FORMATION
GESTES ET POSTURES

ASD-MIRIS ACADEMY

Objectifs :

Apprendre et appliquer les bonnes pratiques en matière de gestes et postures pour prévenir les troubles musculosquelettiques et améliorer le confort au travail.

Contenu de la formation :

Comprendre les risques liés aux mauvaises postures :

- Anatomie de base : comprendre le corps humain et les zones sensibles.
- Identifier les activités à risque (soulever des charges, postures statiques prolongées, etc.).
- Conséquences des mauvaises postures : douleurs, TMS, fatigue, etc.

Techniques pour soulever et déplacer des charges en toute sécurité :

- Apprendre les techniques de base pour soulever et déplacer des objets sans se blesser.
- Utilisation d'aides techniques (diables, chariots, etc.).
- Pratiques de levage sécurisées adaptées au contexte des services à la personne.

Ergonomie au travail :

- Adapter l'environnement de travail pour minimiser les efforts physiques.
- Organisation des espaces pour un travail efficace et sans risque.
- Ajuster les outils et équipements pour réduire les tensions.

Exercices pratiques pour renforcer les bonnes habitudes :

- Exercices spécifiques pour renforcer la musculature nécessaire à une bonne posture.
- Simulations de situations de travail pour appliquer les techniques apprises.
- Auto-évaluation et correction des postures.

Méthodes pédagogiques :

- Présentation théorique avec supports visuels.
- Exercices pratiques en groupe.
- Analyse de cas et simulations pour ancrer les bonnes pratiques.

Évaluation de la formation :

- Quiz pour évaluer les connaissances théoriques.
- Évaluation pratique des compétences acquises (exercices, simulations).
- Feedback des participants sur les modules de formation.

Modalités d'inscription :

Merci de nous contacter pour évaluer vos besoins et organiser le positionnement des apprenants. Pour une formation intra-entreprise, cette démarche doit être effectuée au plus tard 15 jours avant la date prévue (sauf en cas d'urgence). Pour une formation inter-entreprises, le délai est de 24 à 48 heures avant le début de la session.

PUBLIC CONCERNÉ

Personnel des ESSMS (Établissements ou Services Sociaux et Médico Sociaux)

PRÉ REQUIS

Aucun

DURÉE

1 jour soit 7 heures

GROUPE

De 4 à 10 personnes

DÉLIVRANCE

À l'issue de la formation, une attestation vous sera délivrée

PRIX

Nous contacter

MODALITÉ DE FINANCEMENT

Dispositifs de financement : OPCO, financement entreprise, financement personnel.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP :

Adaptation des contenus et des méthodes pédagogiques en fonction des besoins spécifiques des participants.

NOUS CONTACTER :

04 81 06 03 03

formation@asdmirisacademy.com

https://asdmirisacademy.com/