



## PROGRAMME DE FORMATION **GESTES ET POSTURES**

Durée : 1 jour- 4h en présentiel. En INTRA (sur votre site) – Effectif : groupe de 3 à 8 personnes

### **Public visé**

Toute personne souhaitant apporter des solutions opérationnelles à travers des exercices pratiques sur son poste de travail.

### **Prérequis**

- Compréhension de la langue française

### **Objectifs pédagogiques**

- Connaitre les gestes et postures spécifiques à son métier
- Diminuer les risques d'accident et de maladie liés aux activités physiques au travail
- Prévenir les TMS Mettre en œuvre les principes de prévention et les consignes reçues de l'encadrement

### **Contenu de la formation**

- Règlementation et prévention
- Le fonctionnement du corps humains et ses limites (physiologie / pathologie, ...)
- Préparation à l'effort / réveil musculaire
- Comment protéger son dos : Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Les postes de travail
- Les déterminants
- Capacité (personnelle, collective, hygiène, ...)
- Sédentarité
- Respiration
- Pauses actives
- Formalités administratives

### **Méthodes et moyens pédagogiques**

- Vidéoprojecteur, ainsi que paperboard et support de formation livret.
- Formation en présentiel avec apports théoriques et mises en situation pratique sur chaque poste de travail

### **Modalité d'évaluation et sanction de la formation**

- Questionnaire de positionnement
- Validation des acquis lors des mises en situation
- Certificat de réalisation

### **Dispositif de suivi**

- Feuille d'émargement
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap (PSH)**

Le centre est totalement accessible aux personnes en situation de handicap.

Une Référente Handicap est présente sur le centre de formation, n'hésitez pas à la contacter pour toute demande.

## Tarifs et modalités de financement

Sur devis.

Action de formation financable auprès de votre OPCO

## Modalités et délais d'accès à la formation

Inscription possible jusqu'à la veille de l'action de formation, selon disponibilités.

Pour tout renseignement, contacter SEIMA Formation BTP au 05.61.97.04.29 ou par mail à [contact@seimaformationbtp.fr](mailto:contact@seimaformationbtp.fr).

 **Le + :** Formateur/consultant en santé sécurité au travail possédant également la certification « formateur en SST » avec expérience