

TAHITI FORMATION

PK 4, côté Montagne, Centre Sagest
98701 ARUE
Email: contact@tahiti-formation.com
Tel: +689 40 42 37 30



GESTES ET POSTURES

Stop aux troubles musculo-squelettiques grâce à la formation gestes et postures

Durée: 7 heures (1 jour)

Profils des stagiaires

- Tout salarié concerné par la prévention des risques liés à l'activité physique.

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- Repérer les situations susceptibles d'entraîner des efforts excessifs ou inutiles, adopter ou appliquer les bons gestes afin de réduire les efforts excessifs et inutiles, distinguer les améliorations éventuelles à apporter sur sa situation de travail pour atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles.

Contenu de la formation

- Anatomie générale du squelette
- Suite de la biomécanique
- - Rôle de la colonne vertébrale avec maquettes
- - Pathologie de tous les TMS : troubles musculo-squelettiques (lombalgie, tendinite de l'épaule, syndrome du canal carpien...)
- Facteurs généraux des risques liés au travail et recommandations Ateliers en groupe
- Principes de prévention en pratique et de dépistages de facteurs liés au travail (ergonomie du poste de travail, pathologies type lié à leur poste)
- Pratique : exercices posturaux telle la fente avant pour éviter l'utilisation du dos, d'étirements, de tonifications, utilisation des abdominaux, adaptation pratique posturale au quotidien et au milieu professionnel et mise en situation réelle dans les différents postes de travail
- Questions diverses, évaluation et bilan de la formation
- Relaxation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Masseur Kinésithérapeute, rééducateur, Diplômé d'Etat, Affilié à la Fédération Française des praticiens de Shiatsu

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Dossier pédagogique, maquettes d'anatomie, DVD sur l'ergonomie du travail

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Mode de validation de la formation

Attestation de formation