

Gestes et Postures en bureautique

PROGRAMME



PUBLIC

Salariés du secteur de l'industrie, bâtiment, commerce et services



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE

4 heures



MODALITÉS

Présentiel



TYPE DE VALIDATION

Le stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation, répondu aux QCM et mises en situations obtiendra la délivrance d'une attestation de formation

RÈGLEMENTATION APPLICABLE

Art. R4542-16 du Code du Travail

MAINTIEN ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

Tous les ans

» CONTEXTE

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention -

» OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir une compétence gestuelle maximale en vue d'adopter les postures les moins contraignantes, observer son poste de travail et suggérer des améliorations

» MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Démonstratives, échanges, exposés, applicatives
- Mise en situation par la réalisation grandeur nature de l'évacuation des occupants de l'établissement



DATES ET LIEUX

- A définir
- En nos locaux
- Ou en vos locaux



TARIFS NOUS CONSULTER



INTERVENANT Formateur « Prévention des risques ergonomiques »



L'OF est accessible aux personnes en situation de handicap. Nous nous tenons à votre écoute pour évaluer la faisabilité de votre projet de formation et anticiper les éventuels aménagements nécessaires et possibles.

Gestes et Postures en bureautique

PROGRAMME

APRÈS UNE PRÉSENTATION DU
PROGRAMME, DU FORMATEUR ET
DES PARTICIPANTS

(4 HEURES)

- Prévention du risque
- Place de l'activité physique dans l'activité de travail
- Les principaux éléments de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur
- Amélioration des conditions de travail
- Réglage de son poste de travail : écran, chaise...
- Les aides techniques à la manutention
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Exercice pratique