

Thématique : **Santé et prévention au travail**

## Gestes et postures

 Uniquement en intra



### Résumé de la formation

Cette formation vise à sensibiliser les personnels aux conséquences et impacts durables sur la santé de leurs gestes et postures professionnelles. Elle apporte notamment des notions élémentaires de manutention dans la prévention des risques et le respect de la réglementation en matière de santé et Sécurité au travail.

### Objectifs

#### Objectif professionnel

Être capable de mettre en œuvre les gestes et postures de travail adaptés pour atténuer la fatigue et réduire les risques d'accidents dorso-lombaires.

#### Compétences visées

- Analyser et repérer dans son poste de travail mes gestes et postures ayant un risque sur les troubles musculosquelettique.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction de la situation.
- Mobiliser des charges en utilisant des méthodes et des moyens adaptés et sécurisant Acquérir des gestes et postures de travail adaptés pour atténuer la fatigue.

### Contenu

#### Domaine de compétence - Réaliser un geste professionnel en préservant sa santé

- Prendre en compte le cadre réglementaire en matière de sécurité au travail appliqué aux gestes et postures.
- Intégrer les notions d'anatomie lorsqu'un corps est en action.
- Appréhender les principes de manutention et d'économie de l'effort.
- Réaliser des exercices d'application :
  - en salle
  - sur poste de travail

### Public

Tout public salarié.

## Organisation

### Pré-requis

Selon les contextes professionnels, aptitude au port de charges.

### Méthodes pédagogiques

Pédagogie active, apprentissage des gestes et postures, simulation.

### Validation des acquis

Attestation de formation aux participants ayant suivi activement la totalité de la formation.

### Intervenant

Formateurs UNASS.

### Support stagiaire

Non spécifique.

## Chiffres clés

Taux de satisfaction:

**94,5%**  
**de stagiaires satisfaits  
sur l'année passée**

Durée:

**3.50 heures**  
**présentiel**

Effectif minimum:

**4**  
**participants**

Effectif maximum:

**10**  
**participants**



### Accessibilité des personnes en situation de handicap:

L'UNASS dispose d'un référent handicap qui pourra étudier avec vous les modalités d'accès à cette formation

Contact : [referent.handicap@unass.fr](mailto:referent.handicap@unass.fr)