

## Formation

# Acquérir les gestes et postures de travail adaptés

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 de la formation

Pré-requis	Selon les contextes professionnels, aptitude au port de charges
Durée	7 heures (présentiel)
Effectifs	Groupe de 4 à 10 participants
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
Plus d'infos	<a href="http://www.unass.fr">www.unass.fr</a>
Intervenant	Formateurs UNASS
Support stagiaire	Non spécifique
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: <a href="mailto:referent.handicap@unass.fr">referent.handicap@unass.fr</a>
Taux de satisfaction	97% de stagiaires satisfaits en 2023
Tarif	Formation professionnelle : en intra uniquement. Nous consulter.