



SECURITE ET REGLEMENTATION

# Gestes et postures

**Cette formation permet aux participants d'effectuer dans les meilleures conditions d'efficacité et de confort leur activité professionnelle. Il s'agira de trouver les positions les plus adaptées en fonction des possibilités de chacun et du travail à effectuer, et devenir acteur de sa propre prévention et santé au travail.**

## Objectifs :

- Prévenir les risques spécifiques liés aux activités physiques du travail
- Comprendre les conséquences d'une mauvaise posture
- Trouver des solutions alternatives pour réduire la fatigue et limiter les accidents

## Contenu et déroulé pédagogique :

- Analyse :
  - Identifier le matériel utilisé et les locaux
  - Analyser la pratique des stagiaires par le formateur
  - Étudier l'analyse des pratiques avec les participants
  - Ai-je les bons gestes et postures ?
  - Ai-je les bons outils ?
  - Connaître les conséquences des mauvais gestes et des mauvais outils
  - Les TMS
- Les améliorations :
  - Rechercher des solutions afin de limiter les risques liés à l'activité physique
  - Aménager son poste de travail, sa posture
  - Déterminer le plan d'action
- Mise en œuvre :
  - Comparer l'évolution de la pratique sur le poste de travail (par le formateur en mise en situation)
  - Pointer les évolutions et les bénéfices

## Durée :

2 jours soit 14 heures

## Prérequis :

Aucun

## Accessibilité :

Professionnels

Bénévoles

Dirigeants

## Modalités pédagogiques :

- Pédagogie par objectifs
- Échanges à partir des questionnements des participants
- Adaptation des contenus
- Livret pédagogique
- Supports pédagogiques variés : textes, vidéos...

## Modalités d'évaluation et de suivi :

- Attestation de formation et bilan individuel délivrés à l'issue de la formation

## Modalités et délai d'accès :

- Formation dans votre établissement
- Inscription auprès d'AGAP

## Tarif :

Nous consulter

## Contact(s) :

**Hélène GIULIANO**  
Responsable formation  
0366729030  
helena.giuliano@agap-npdc.fr