

FORMATION GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL ADMINISTRATIF INTRA

CODE P508

Personne chargée de la formation dans l'entreprise :

Les moyens d'encadrement sont assurés par le responsable pédagogique du secteur et par le formateur

Nom du formateur : A définir

Programme	<ul style="list-style-type: none"> • AT / MP / Accident de Trajet / Statistiques • Anatomie et colonne vertébrale (fonctionnement et atteinte) • Focus sur l'organisation du travail de bureau <ul style="list-style-type: none"> - Education gestuelle - Posture à adopter (face à son ordinateur, lors de l'utilisation du téléphone, réglage du siège, espace de confort, de préhension maximum...) • La prévention <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les principaux facteurs responsables des problèmes de santé liés à leur poste (fatigue visuelle, troubles musculo-squelettiques, stress...) - Adapter son poste de travail - Echauffement, étirements, pauses actives • Mise en pratique 		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les enjeux de la sécurité physique pour mieux prendre soin de soi • Apporter les notions essentielles de respect de son corps (physiologie) dans la position statique et les mouvements. • Connaître les règles de base d'une bonne posture lors du travail sur écran et les appliquer. • Prendre conscience de la fragilité et du risque d'usure (exemple : douleurs cervicales). • Redécouvrir les postures « naturelles » d'utilisation de ses membres et de son dos. 		
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir lire et écrire la langue française 		
Modalités d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> • QCM • Mises en situation 	Sanction de la formation	<ul style="list-style-type: none"> • Livret résumé de la formation
Lieu	<ul style="list-style-type: none"> • Dans vos locaux 	Durée	<ul style="list-style-type: none"> • 4h00 par groupe
Horaires	<ul style="list-style-type: none"> • A définir 	Coûts	<ul style="list-style-type: none"> • 690 euros nets de TVA + frais la formation pour un groupe dans vos locaux.
Dates	<ul style="list-style-type: none"> • A définir après acceptation de notre offre. 	Nbre de participants	<ul style="list-style-type: none"> • 10 personnes maximum par groupe
Moyens techniques et pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Salle équipée de chaises et tables permettant la projection de supports informatiques (écran ou mur blanc) • Ordinateur et vidéoprojecteur • Un tableau • Matériel pédagogique pour l'entraînement en salle (caisse à poignée, carton, bidon...) • Un accès aux postes de travail concernés (autorisation et mise à disposition des EPI pour les participants) 		

V1/01/2017