coorace Formation

organisme de formation de l'ESS, vous propose

Gestes et postures

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Adopter les gestes et postures appropriés à la situation de travail
- Identifier les principes de base en gestes et postures
- Recourir au matériel de manutention prioritairement au port de charges manuel
- Appliquer les gestes et postures adaptés à sa propre situation de travail

DESCRIPTION / CONTENU

- La sécurité au travail
- Hygiène de vie et impacts sur son travail
- Le corps humain : articulations, colonne vertébrale…
- Les troubles musculo-squelettiques : les connaître, les éviter
- Les principes d'économie d'effort (matériels, gestes et postures)
- Les zones de mobilité (amplitudes gestuelles et risques)
- Mise en pratique en atelier

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Echanges de pratiques entre les stagiaires
- Temps en salle et temps en atelier pour application concrète

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

- Diaporama illustré, adapté aux non-lisants
- Jeux et mises en situation

MODALITES D'EVALUATION

Durant la formation, l'acquisition des compétences est évaluée sur la base d'activités pédagogiques actives et faisant appel à des méthodes interactives.

A la fin de la formation, un bilan réflexif est proposé oralement sur l'application des acquis dans le quotidien professionnel des participants.

Ce bilan est accompagné d'un questionnaire de satisfaction.

DUREE

7 heures

PUBLIC

Salarié-e-s et salarié-e-s en parcours d'insertion

PRE-REQUIS

Pas de prérequis

MODALITES D'ORGANISATION

Les dates et le format (en présentiel à distance via l'outil Zoom) sont à votre disposition sur notre catalogue en ligne.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Les formateurs intervenant pour Coorace sont des spécialistes de leurs domaines et des spécificités de l'insertion par l'activité économique, afin de répondre le mieux possible aux problématiques que vous rencontrez.

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription à la formation se fait par bulletin d'inscription pour les formations en INTER. Vous pouvez adresser toute question à ce sujet à Anna Benavente (07 49 73 83 25 - anna.benavente@coorace.org)

Pour les formations en INTRA, merci de contacter Violaine Caplan (06 78 42 82 64 – violaine Caplan@coorace.org)

ACCES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite. Pour les autres situations de handicap, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap (handicap@cooraceformationconseil.org)