



**Ergonomie, gestes et
posture au travail**

**Public visé :**

Tout public

Prérequis :

Aucun prérequis

Compétences du formateur :

Ostéopathe diplômé (+10 ans d'expérience)

Formateur spécialisé en gestes et postures

Durée de la formation :

4H ou 7H

Objectifs :

- Comprendre les TMS et leur lien avec la posture et les maladies professionnelles.
- Identifier les risques liés à la manutention manuelle.
- Appliquer les principes d'ergonomie pour maîtriser les gestes et postures.
- Optimiser l'organisation du travail pour allier efficacité et prévention.
- Améliorer les conditions de vie au travail et l'hygiène de vie.

Moyen d'évaluation :

- Tours de table
- Cas pratiques en situation

Élément pédagogique à la suite de la formation :

- Brochure spécifique fournie en fin de session.

Accessibilité aux personnes handicapées :

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité vous pouvez nous joindre par e-mail à l'adresse advenirf@gmail.com

Prix :

Sur demande

Contact :

advenirf@gmail.com



Programme :

- ✓ Introduction aux TMS
- ✓ Notions d'anatomie et de physiologie
- ✓ Problématiques liées au poste
- ✓ Etude des postes spécifiques à votre entreprise
- ✓ Economie d'effort, ergonomie et sécurité physique
- ✓ Entraînements : bons vs mauvais mouvements
- ✓ Routine d'échauffement / éveil musculaire
- ✓ Prévention des TMS
- ✓ QCM final