

## Gestes Et Postures : prévention des TMS

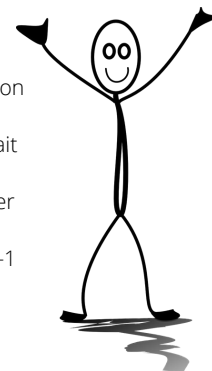
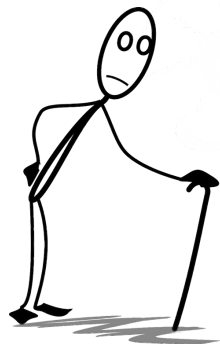
### Apprendre à prendre soin de soi : 1 corps = 1 chance !

La méthode Switch RH a été pensée pour vous permettre d'être opérationnel(le) à l'issue de votre form'action en ayant les bons gestes pour vous éviter de futurs maux. Donnez un (nouveau) Cap à vos habitudes gestuelles et posturales ! Les maladies professionnelles (MP) sont des affectations durable de la santé du fait d'un exposition répétée à une situation dangereuse.

Quand cette situation dangereuses concernent la Manutention de charges (lever, poser, manipuler, pousser ou encore transporter), les dommages sont des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

En Europe, 84 % des MP sont des TMS. Il est donc très important pour l'employeur au regard de l'art. 4121-1 du code du travail de mettre en place des formations pour aider les salariés à adopter des Gestes et des Postures (GEP) adéquates. Cela permettra diminuer leur contraintes et leur charges physiques et ainsi préserver leur santé, un enjeu humain majeur.

### A vos marques, prêt(e)s, GEP!



### Public

Cette formation s'adresse aux salariés ayant des activités professionnelles physiques : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées.

Accessibilité de la formation aux personnes en situation de handicap (nous contacter)

### Objectifs pédagogiques

Connaître les risques liés à leurs activités et métier

Analyser en détail leurs situations de travail

Outils d'analyse (découverte, appropriation, utilisation)

Proposer des améliorations humaines, organisationnelles et techniques d'aménagement des postes de travail et de l'environnement professionnel.

Mobiliser les personnes concernées par la prévention des risques dans la structure

Adopter de bonnes pratiques et gestes appropriés à la tâche à effectuer.

### Contenu de la form'action

Découverte et analyse de la sinistralité de son domaine d'activité (statistiques)

Focus sur la réglementation relative à la sécurité en entreprise

Notions d'anatomie et de physiologie / Notions d'ergonomie

Mise en évidence des risques potentiels d'accident (musculaires, articulaires...)

Techniques gestuelles fondamentales (Principes de sécurité physique et d'économie d'Effort (PSPEE)

Comparaison travail prescrit / Travail réel

Propositions d'aménagements et de conseils des situations de travail

### Durée de la form'action

7 heures

### Prérequis

Aucun

### Résultats attendus

À l'issue de cette formation, les participants seront capables d'agir sur les risques liés à l'activité physique

### Mise en œuvre des actions de la formation

Un document en amont de formation sur les 8 règles d'or du Switcher en formation

e Apports théoriques

Échange entre les participants et le formateur

Livret "MémoForma" Prévention des Risques liés aux manutentions manuelles 2021

Feuille de présence signée par demi-journée

Attestation de formation

Test formatif en fin de session sous forme de quizz individuel

Suivi à 6 mois

### Nos atouts & modalités pédagogiques

Analyse réelle des situations de travail (4 heures) avec exercices pratiques

Recherche et validation de solutions fonctionnelles concrètes

Mise en action pendant la formation (exercices pratiques)

Exposés interactifs, démonstrations commentées et justifiées,

Support audiovisuels, témoignages vidéos/audios

Un formateur formé et certifié Croix Rouge Française

### Présentiel

### Accessibilité

Locaux privés - Salle de 30m2 - Parking à disposition -

Salle de prise de repas

### Tarifs

880 euros (Intra) / 324 euros par personne (Inter)

### Conditions

Minimum : 4 stagiaires

Maximum : 10 stagiaires

### Personnes en situation de handicap

Référente Handicap Switch RH : Gwenaëlle Renambot

### Coordonnées de l'organisme de formation

SARL Switch RH au capital social de 1000 €

SIRET 84904204900015

www.switch-rh.fr

Numéro d'activité : 76820089882

Qualiopi depuis le 21/01/2021

Contact : G. Renambot 06.73.79.74.11 - contact@switch-rh.fr