



FORMATION GESTES ET POSTURE

Mieux être au quotidien par les activités physiques adaptées.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

1 à 2 jours

6 heures

1000€ HT
/ pers

- Connaitre le fonctionnement de son corps pour anticiper et réduire les risques de TMS.
- Mieux apprendre les risques liés aux activités de travail.
- Eduquer aux principes et aux gestes pour préserver sa santé dans la vie quotidienne.
- Aménager son espace de travail en fonction de ses douleurs.
- Employer et adapter les différents gestes qui permettent un échauffement articulaire et musculaire adapté pour récupérer et soulager ses douleurs.
- Développer ou maintenir sa condition physique.



12 personnes max.

Salariés de tous secteurs
Nous accueillons les personnes
en situation de handicap



Formation dispensée sur le
site du client

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Observation et analyse sur le poste de travail *
- Apports théoriques *
- Exercices pratiques et mises en situation *

OUTILS PÉDAGOGIQUE

- Logiciel d'analyse de la posture
- Fiches pédagogiques
- **Evaluation finale**

* Volume horaire à définir : co construction des séquences de formation avec l'entreprise.