

50

#

PRÉVENTION SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL



éléas
QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL
RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Atelier « dos et travail »

Référence AT8



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Sensibiliser les salariés sur l'importance de prendre soin de son dos au travail et dans la vie quotidienne



PROGRAMME

Dos : connaissances générales

- Quelques causes du mal de dos
- Composants du dos
- Rôle et Mouvements du dos
- Termes médicaux
- Le cercle d'évitement de la douleur
- Le mal de dos : conseils généraux

Comment préserver son dos au travail ?

- Réglages du siège
- Réglages de l'écran
- Utilisation de l'ordinateur portable
- Le clavier

Comment préserver son dos au quotidien ?

- Porter une charge
- Conseils pour la conduite
- Étirements
- Renforcement musculaire

INFORMATIONS



2 heures



Publics concernés

Tous salariés



Pré-requis

Aucun



Intervenant

Infirmier Diplômé d'État spécialisé en santé au travail ou ergonome formateur IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)



Moyens pédagogiques

- Powerpoint
- Quizz
- Atelier participatif



Effectif

1 à 12 participants maximum par session



Evaluations : acquis et satisfaction

Validation des apprentissages en fin de formation (quiz), questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation. Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la session.



Tarifs

Intra (hors adaptation spécifique) : 650 € HT par atelier

Gestes et postures

Référence SF7



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Améliorer la posture de chaque salarié et la bonne gestuelle à son poste de travail, en vue de réduire les risques d'accidents du travail
- Faire comprendre les risques d'une mauvaise posture sur la colonne vertébrale
- Faire prendre l'habitude d'exécuter les gestes du quotidien dans les meilleures conditions en appliquant les règles simples afin de réduire les risques d'accidents corporels



PROGRAMME

Théorie

- Données d'éléments statistiques concernant les accidents de manutention
- Les moyens de prévention
- Le squelette
- Principe de sécurité physique
- Film

Pratique, les exercices de manipulation :

- Education gestuelle de base
- Recherche de l'équilibre
- Principe de limitation de l'effort
- Etude de postes de travail
- Manipulation des pièces liées au poste de travail
- Démonstration d'exercice de détente musculaire (dos, épaules, nuque)

INFORMATIONS



1 jour (7 heures)



Publics concernés

Tous salariés



Pré-requis

Aucun



Intervenant

Consultant, Formateur Ergonome, Intervenant en Prévention des Risques Professionnels



Moyens pédagogiques

- Apports théoriques
- Vidéos



Effectif

2 minimum à 10 personnes maximum



Evaluations : acquis et satisfaction

Validation des apprentissages en fin de formation (quiz), questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation. Une attestation de fin de formation est remise à l'issue de la session.



Tarifs

Intra (hors adaptation spécifique) : 750 € HT pour 1 journée d'animation
Sur-mesure : sur devis, nous contacter