

GESTES ET POSTURES - NIVEAU 3

PUBLIC Toute personne souhaitant suivre cette formation

PRÉ-REQUIS Comprendre le français à l'écrit et à l'oral

DURÉE De 3,5 à 7 heures

OBJECTIFS Optimiser le confort, la prévention et l'efficacité

QUALIFICATION DU FORMATEUR ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION : OSTÉOPATHE DEPUIS PLUS DE 10 ANS | Attestation de fin de formation

APPROFONDISSEMENT DES BONNES PRATIQUES DE GESTES ET POSTURES

- Récapitulation de l'importance des gestes et des postures pour la santé au travail
- Exploration approfondie des risques spécifiques aux tâches répétitives dans la logistique et le transport

ANALYSE DES MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS

- Analyse approfondie des tâches à risque et des mouvements répétitifs dans le secteur
- Détection des facteurs complexes contribuant aux tensions musculaires et aux douleurs
- Techniques d'observation avancées pour identifier et améliorer les mauvaises postures

TECHNIQUES DE LEVAGE ET DE MANIPULATION

- Techniques de levage et de manipulation des charges répétitives
- Approfondissement de la mécanique corporelle pour minimiser la tension sur les muscles et les articulations
- Exercices pour renforcer les muscles ciblés et prévenir les blessures

GESTION DE L'ÉNERGIE ET DE LA PRODUCTIVITÉ

- Techniques pour maintenir un niveau d'énergie optimal lors de tâches répétitives
- Gestion du stress pour améliorer la concentration et la performance
- Stratégies pour optimiser la productivité grâce à une meilleure posture et à la gestion de l'énergie

INTÉGRATION DES ÉTIREMENTS ET DE LA RELAXATION

- Techniques de détente pour préserver la mobilité et la flexibilité
- Intégration de techniques de relaxation pour réduire la tension musculaire
- Création de routines d'étirements et de relaxation pour une journée de travail plus agréable

SIMULATION

- Simulations de situations de travail liées aux tâches répétitives
- Application des techniques de gestes et postures dans des conditions réelles
- Analyse des performances et des ajustements en temps réel

LEADERSHIP EN MATIÈRE DE BONNES PRATIQUES

- Encouragement à devenir un ambassadeur des bonnes pratiques dans le secteur
- Partage d'expériences et d'idées pour promouvoir la sécurité et le bien-être au travail
- Inspiration à guider les collègues vers l'adoption de pratiques de gestes et postures

Lieu de la formation : Dans vos locaux ou nos locaux

Nombre de stagiaires : De 1 à 10

Moyens pédagogiques : Salle de formation assez spacieuse pouvant positionner la table de notre ostéopathe et accueillir les participants

Modalités pédagogiques : Le formateur alterne théorie, pratique et discussions

Modalités d'évaluation : QCM et cas pratique évalué par le formateur