

ADOPTEZ LES BONNES POSTURES AU TRAVAIL - NIVEAU 3

PUBLIC Toute personne souhaitant suivre cette formation

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

DURÉE 3,5 h par groupe - 2 groupes par jour

OBJECTIFS Appliquer au quotidien une gestuelle optimale, échauffer ses muscles avant la prise de poste, améliorer le confort et la sécurité tout en augmentant l'efficacité

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

INTRODUCTION AUX BONNES POSTURES AU TRAVAIL

- Comprendre l'importance des bonnes postures pour la santé et le bien-être au travail
- Les risques associés aux mauvaises postures

FONDEMENTS DES BONNES POSTURES

- Principes de base de l'alignement corporel : tête, épaules, colonne vertébrale, bassin et pieds
- Équilibre musculaire et symétrie pour prévenir les douleurs et les blessures
- Techniques pour maintenir une posture saine lors de la préparation de commandes

ERGONOMIE DANS SES TÂCHES

- Adaptation du poste de travail pour optimiser la posture et le confort
- Position du corps par rapport aux étagères, aux tables et aux équipements
- Utilisation d'outils et d'aides ergonomiques pour réduire la contrainte physique

TECHNIQUES DE LEVAGE SÛR

- Pratiques de levage correct : plier les genoux, garder la charge près du corps, éviter les torsions
- Utilisation de la force des jambes plutôt que du dos
- Exercices pour renforcer les muscles du dos et des jambes pour une manipulation sûre

MOUVEMENTS ET TRANSITIONS FLUIDES

- Prévention des mouvements brusques et des gestes répétitifs
- Intégration d'étirements et de micro-pauses pour soulager les tensions
- Techniques pour gérer les transitions entre différentes tâches

PRÉVENTION DES TENSIONS ET DES BLESSURES

- Reconnaître les signes précurseurs de tensions musculaires et de blessures
- Importance des pauses régulières pour préserver la santé physique
- Stratégies pour maintenir la flexibilité et la mobilité au fil du temps

QUESTIONS, RÉPONSES ET CONCLUSION

- Répondre aux questions des participants et partager des expériences
- Récapitulatif des points clés de la formation
- Clôture en encourageant l'application continue des bonnes postures pour un bien-être durable au travail.



Lieu de la formation : Dans vos 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 : Durant toute la durée de la formation, cas pratiques et connaissances des participants.