

# ADOPTER 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.