

# 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

## QUESTIONS, ÉCHANGES ET CLÔTURE

- Répondre aux questions des participants et partager des expériences
- Récapitulation des points clés de la formation avancée
- Clôture en encourageant l'engagement continu envers les pratiques de gestes et postures pour un bien-être durable au travail

**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