

Gestes et postures au travail : Adopter les bonnes pratiques

Programme de la formation

Objectifs de la formation

- Comprendre l'importance des gestes et postures pour prévenir les troubles musculo-squelettiques.
- Appliquer des techniques adaptées à son poste de travail.
- Sensibiliser aux risques ergonomiques en entreprise.

Pour qui

- Salariés de tous secteurs exposés aux postures prolongées ou aux efforts physiques.
- Managers et responsables souhaitant améliorer la prévention des risques.

Prérequis

- Disposer d'un ordinateur avec une connexion Internet stable
- Utiliser le navigateur Google Chrome



Contenu de la formation

1. Comprendre les risques liés aux mauvaises postures

- Troubles musculo-squelettiques : causes et conséquences.
- Réglementation et obligations de l'employeur.

2. Aménagement ergonomique du poste de travail

- Bonnes pratiques pour un bureau ergonomique.
- Outils et équipements d'aide à la posture.

3. Techniques de prévention et exercices pratiques

- Gestes appropriés pour soulever des charges.
- Étirements et postures adaptées au quotidien.

4. Mise en place d'une culture de prévention en entreprise

- Sensibilisation des collaborateurs.
- Intégrer la prévention dans la politique RH.

Prix

À partir de 1 200 €

Devis personnalisé via [notre page de contact](#).

Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Mises en situation.
- Évaluation finale sous forme de quiz avec un taux de réussite minimum de 70%
- Attestation de fin de formation.

Ressources techniques et pédagogiques

- Exposés théoriques
- Vidéos explicatives
- Quiz

Délai de mise en service

2 semaines.

Accessibilité

NovaLearning by NovaSancO étant une Entreprise Adaptée, nous essayerons de trouver avec vous le meilleur moyen de vous permettre de suivre votre formation.

Alors, contactez-nous pour que nous puissions trouver avec vous la solution idéale.

Option

Un formateur peut vous accompagner en visio pour vous aider à performer dans votre formation.

Demande sur devis selon le nombre de personnes. Un nombre d'heures vous sera proposé après étude de votre besoin en formation.

Récapitulatif du programme

- 10 heures
- Accès pendant 6 mois
- 100% e-learning

Mise à jour avril 2025