



Gestes et Postures en ESAT Prévention du mal de dos



14h INTRA (modulable) - Tarif : nous consulter

Public : Tout professionnel

Prérequis : Aucun

Méthode

Formation présentielle.
Méthodes interactives.
Échanges et partages d'expériences.
Apports théoriques.
Analyse des pratiques.

Sanction de l'action

Attestation de compétences.

Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

Intervenant

Formateur SIFAM, professionnel de santé, expert en ergomotricité.

Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent :
inscriptions@sifam-formations.fr.
Un accompagnement sera mis en place.

Objectifs

- **Comprendre** les principes d'ergomotricité.
- **Connaître et mettre en pratique** les exercices d'éducation gestuelle spécifique de manutention des charges.
- **Prévenir** le mal de dos pour une meilleure santé au travail.

Contenu

Prise de contact : accueil, présentation de la session, recueil des attentes du groupe.

Apports théoriques / échanges / exercices :

Concept d'ergomotricité.
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Ateliers pratiques :

Exercices réalisés avec les charges habituellement utilisées par les travailleurs (transporter, soulever, charger, décharger,...).
Applications concrètes sur poste de travail en ESAT.

Détente et gestion du stress :

Ateliers de relaxation / respiration / concentration.

Synthèse.