

Gestes et postures : appliquer les bons gestes et adopter les bonnes postures au travail Mise à jour le : 14/03/2024

Gestes et postures : appliquer les bons gestes et adopter les bonnes postures au travail

Formation courte

Type de formation : Formation courte

Public / Statut *

Salariés dans le cadre :
- D'un contrat de transition professionnelle
- Du plan de développement des compétences

Demands d'emploi

Modalités et délais d'accès

- Avoir validé un projet professionnel en lien avec le métier
- Avoir pris connaissance des conditions d'exercice du métier
- Entrées et sorties permanentes (en fonction des dates de certification et des places disponibles).
- Pour l'alternance : sous réserve d'avoir une entreprise d'accueil.

Rythme de l'alternance

Formation :
- Initiale : 7h00 (1 jour)
- Recyclage : 3h30 (1/2 journée)

Durée

Initiale : 7h00 (1 jour) Recyclage : 3h30 (1/2 journée)

Tarifs

Sur demande suivant le statut du demandeur, du financeur et de la durée.

Modalités d'évaluations

Certificat de réalisation

* Sous réserve que soient réunies les conditions nécessaires à la mise en place et/ou la prise en charge de la formation.

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap :

[Veuillez nous contacter directement afin d'étudier la mise en place de mesures spécifiques pour suivre la formation](#)

Prérequis

Comprendre, lire, écrire et parler le français

Information sur le métier

Veuillez consulter les documents à disposition sur les pages d'accueil de chaque Fédération Régionale pour connaître : • Le taux d'obtention des diplômes ou titres professionnels • Le taux de poursuite d'études • Le taux d'interruption en cours de formation • Le taux d'insertion professionnelle des sortants de l'établissement concerné, à la suite des formations dispensées • La valeur ajoutée de l'établissement

Objectif de la formation

-

Initier et apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et les maladies professionnelles liées aux activités physiques, et de participer ainsi à l'amélioration des conditions de travail. ? Bien utiliser les moyens de manutention mis à disposition.

-

Contenu de la formation

PARTIE THÉORIQUE

- Définitions des bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, troubles musculosquelettiques (TMS))
- Notions d'anatomie et de physiologie
- Explication des quatre principales lésions relatives aux disques intervertébraux et des autres problèmes articulaires

PARTIE PRATIQUE

- Exercices de port de charges de différents volumes, poids et formes
- Analyses des postes de travail et des risques liés à l'activité

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie participative, active, démonstrative et expérientielle
- Formation mixte (présentiel et distanciel)

Moyens pédagogiques

- Plateaux techniques
- Salles de cours
- Centre de ressources
- Supports pédagogiques

Informations complémentaires

Veuillez consulter les documents à disposition sur les pages d'accueil de chaque Fédération Régionale pour connaître :

- Le taux d'obtention des diplmes ou titres professionnels
- Le taux de poursuite d'tudes
- Le taux d'interruption en cours de formation
- Le taux d'insertion professionnelle des sortants de l'tablissement concern, la suite des formations dispenses
- La valeur ajoute de l'tablissement

Pour plus d'informations, nous contacter.

Cette formation est proposée sur les villes suivantes :

Fédération compagnonnique de Grenoble

15 avenue de Grugliasco
38130 ECHIROLLES

Fédération Compagnonnique de Lyon

Centre de formation et CFA de Lyon