

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