

---

## Programme de Formation

---

# FORMATION GESTES ET POSTURES

### Organisation

---

**Durée :** 3 heures et 30 minutes

**Mode d'organisation :** Présentiel

**Tarif :** Nous consulter

**Effectif par session :** 1 à 10 participants

### Contenu pédagogique

---

#### **Public visé**

- Tout public

#### **Prérequis**

- Aucun

#### **Objectifs pédagogiques**

- Prévenir les troubles musculosquelettiques
- Répondre aux problèmes caractéristiques de chaque poste de travail
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées
- Participer à la prévention

#### **Description**

##### FORMATION THÉORIQUE

- Dispositions législatives et réglementaires
- Les partenaires de la prévention et leur rôle
- Droits, Obligations et Responsabilités
- Troubles musculosquelettiques
- Notions d'anatomie
- Mécanismes d'apparitions et conséquences
- Les risques liés aux gestes et postures
- Les bonnes pratiques
- Participer à la prévention

##### EXERCICES PRATIQUES

- Exercices pratiques adaptés aux postes de travail

#### **Modalités pédagogiques**

- Apprentissage théorique, Exposés interactifs, Mises en situation, Jeux de rôles



### **Moyens et supports pédagogiques**

- Moyens techniques : Extranet participant, Salle de formation, Écran interactif ou Vidéoprojecteur, Tableau blanc
- Moyens pédagogiques : Auto-évaluations à l'entrée et en fin de formation, Présentation PowerPoint, Support de formation



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

- Feuille d'émargement
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation théorique de la formation grâce à un QCU
- Remise d'une attestation de fin de formation individuelle, d'un certificat de réalisation et d'un bilan d'acquisition des compétences



### **Informations sur l'admission**

- Organisation de formation **INTRA** (en entreprise) sur demande
- Formation accessible dans un délai moyen de 15 jours



### **Informations sur l'accessibilité**

Notre centre, **GOUVERNEUR CONSEILS ET FORMATIONS**, est engagé en faveur de l'accessibilité pour les personnes en situation de handicap. Nous travaillons en partenariat avec un réseau de partenaires pour garantir un accueil adapté et des conditions d'apprentissage optimales. Un accompagnement spécifique peut être mis en place pour faciliter l'accès à la formation, et nous encourageons les personnes concernées à nous contacter pour discuter de leurs besoins particuliers. Nous veillons également à sensibiliser tous nos intervenants aux enjeux de l'accessibilité, afin de créer un environnement inclusif pour tous les participants. Pour en savoir plus contacter notre référent Handicap

Mail : [contact@gouverneurformations.fr](mailto:contact@gouverneurformations.fr)