



# CONSEIL RH

## Formation & Sensibilisation



### « GESTES ET POSTURES » (SELON L'APPROCHE ERGONOMIQUE)

Votre taux d'accident du travail et/ou de maladie professionnelle vous préoccupe.

Des collaborateurs vous font part de douleurs au niveau de la colonne (dos, cervicales, lombaires), des membres supérieurs ou inférieurs (épaules, coudes, poignets, genoux).

Ou vous souhaitez tout simplement, dans une démarche de prévention, former votre personnel selon le principe évoqué dans l'article L230-2 du code du travail « Le chef d'établissement prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs de l'établissement, y compris les travailleurs temporaires. Ces mesures comprennent des actions de prévention des risques professionnels, d'information et de formation ainsi que la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés. Il veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes. »

Cette formation contribuera à ce que vos collaborateurs prennent conscience des « mauvais » gestes et postures qu'ils adoptent au quotidien afin de les éviter. Les bonnes pratiques seront ensuite montrées et testées par les participants. Cela afin de rendre les participants acteurs de la prévention des risques professionnels auxquels ils sont confrontés durant l'exercice de leur fonction.



**DURÉE**

0,5 à 1 jour



#### CONTENU DE LA FORMATION

Formation – action conseillée par groupe métier afin qu'elle soit faite sur mesure et adaptée au secteur d'activité et/ou au métier

- Connaissances théoriques sur l'anatomie, le fonctionnement du corps
- Facteurs de risque et pathologies du travail (TMS)
- Gestes et postures contraignants adoptés dans le métier
- La santé ne s'arrête pas au travail - Hygiène de vie - Nutrition
- Repérer et ajuster les gestes et postures en situation réelle



#### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Active et participative
- Présentation, échanges
- Retours d'expérience



#### ACTEURS CONCERNÉS

- L'ensemble des collaborateurs



#### RÉSULTATS ATTENDUS

- Repérage et évitement des gestes et postures délétères pour préserver sa santé et sa sécurité
- Apprentissage des bons gestes et postures
- Prise de conscience pour être désormais acteur de sa santé et de sa sécurité au travail

