

Formation G&P

PROGRAMME

Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap en fonction de sa nature, se renseigner avant toutes inscriptions.

FORMATION CONTINUE

- **Durée conseillée** : 2 demi-journées -7h au total
- **Modalité** : Présentiel — intra-entreprise, réalisé directement sur les postes de travail
- **Public cible** : Tout salarié, toutes catégories professionnelles.
- **Pré-requis** :
(Pas de pré-requis)
- **Tarif** :
Intra : *nous consulter*
- **Nombre de participants** :
Minimum 6 personnes
Maximum 12 personnes
- **Validation visée** :
Évaluation des acquis à l'aide d'un QCM pour la partie théorique et une évaluation sommative pour la pratique.
- **Pédagogie** :

Apports	théoriques	40%
complétés par de la pratique		60%.

Contact :

Charlotte LEMAN
Lieu-dit Stang Moulin Neuf
29380 Bannalec
Tél : 06 63 31 55 48
Email : leman.forast@orange.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°53290949629 auprès du Préfet de Région de Bretagne. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat.

GESTES ET POSTURES

Objectif Principal :

Réactualiser et ancrer les acquis de la formation initiale Gestes et Postures.

Sous-objectifs

- Remobiliser les connaissances sur les principes biomécaniques et les gestes adaptés.
- Identifier les écarts entre les bonnes pratiques acquises et les habitudes réelles observées sur le poste.
- Renforcer les automatismes gestuels et posturaux dans le contexte de travail réel.
- Actualiser les connaissances en tenant compte des évolutions des postes et des modes opératoires.
- Autonomiser les participants dans la mise en place quotidienne sur les postes de travail.

Présentation de la formation et de son organisation

Compétences Visées et développées :

- Auto-évaluer ses gestes et postures en situation réelle de travail.
- Corriger durablement les habitudes gestuelles inadaptées.
- Intégrer les principes de réduction des contraintes mécaniques dans le quotidien professionnel.
- Contribuer à la mise à jour des bonnes pratiques de l'équipe.
- Adapter les principes de réduction des contraintes à son activité réelle.

Partie Théorique – Partie Pratique :

Révision des principes d'économie articulaires et de réductions des contraintes mécaniques.

Observation et visite sur les postes de travail est possible s'ils sont accessibles.

Création d'un outil individuel pour rendre autonome sa pratique