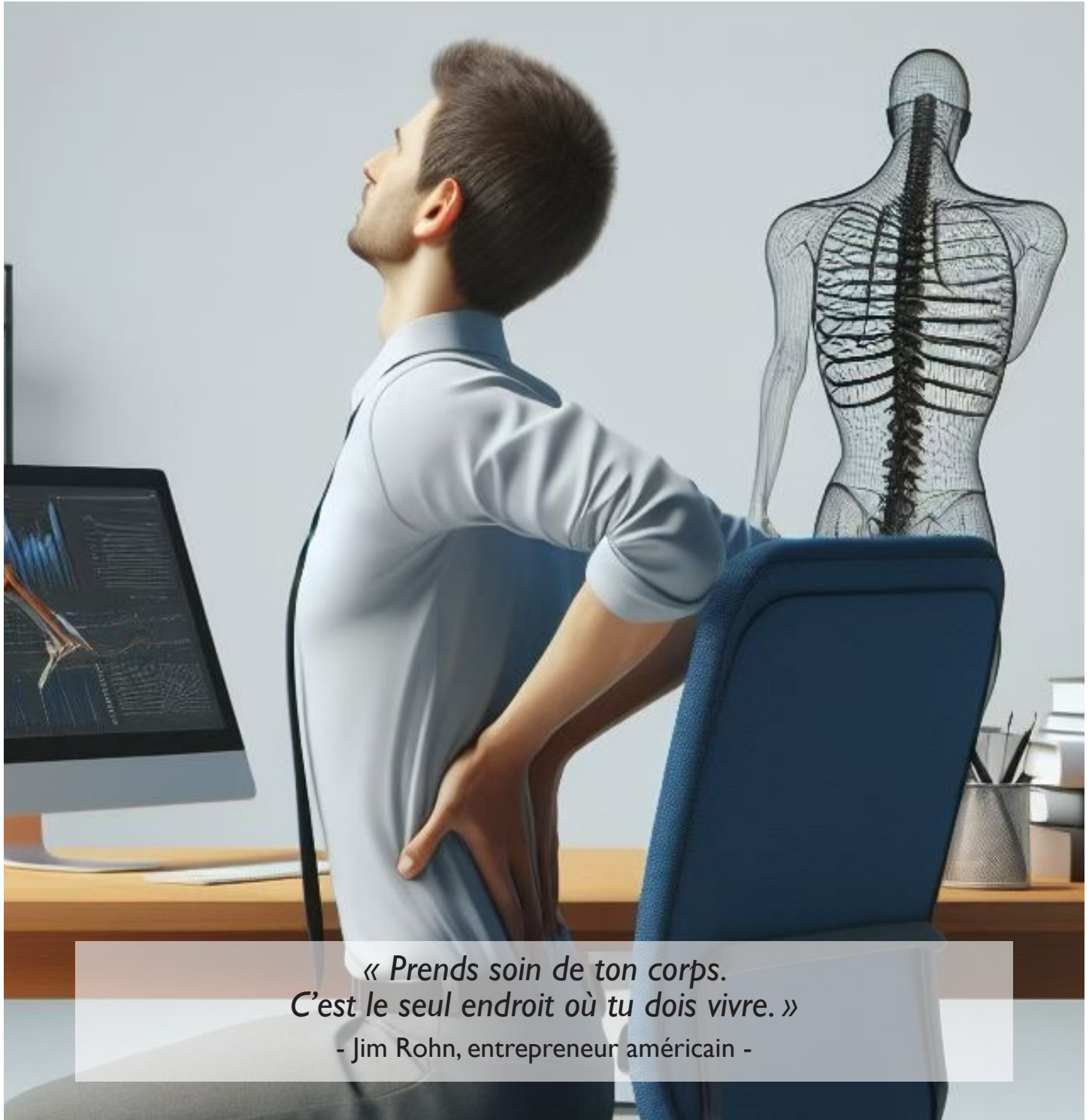




mensa cortés
CONSEIL & FORMATION

GESTES ET POSTURES

1 journée



*« Prends soin de ton corps.
C'est le seul endroit où tu dois vivre. »*
- Jim Rohn, entrepreneur américain -

REIMS - PARIS - RENNES

06 82 24 94 88 | contact@mensa-cortes.com | www.mensa-cortes.com



GESTES ET POSTURES

La formation Gestes et Postures vise à prévenir les troubles musculo-squelettiques. Elle revêt une importance cruciale dans le milieu professionnel, tant pour la santé des employés que pour la performance de l'entreprise.

D'après Santé publique France, « les troubles musculo-squelettiques (TMS) constituent la première cause de morbidité liée au travail et la première cause de maladies professionnelles indemnisées avec 88 % des maladies professionnelles reconnues par le régime général. (...) 3 femmes sur 5 et 1 homme sur 2 déclarent des douleurs liées aux TMS¹ ».

« LA SANTÉ EST LA VRAIE RICHESSE, ET NON DES PIÈCES D'ARGENT ET D'OR. »
– Mahatma Gandhi

Ces douleurs peuvent entraîner des arrêts de travail prolongés et une baisse de la productivité. En formant vos équipes aux bonnes postures et aux gestes appropriés, vous réduisez le risque de TMS, améliorant ainsi le bien-être au travail. Une bonne connaissance des postures sécuritaires permet également d'instaurer une culture de prévention au sein de l'entreprise. Investir dans cette formation, c'est donc non seulement protéger la santé de vos collaborateurs, mais aussi optimiser les performances de votre entreprise.



3 femmes sur 5 et 1 homme sur 2
déclarent des douleurs liées aux TMS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La formation Gestes et Postures a pour vocation à aider les stagiaires à :

- Comprendre les bases de la prévention,
- Comprendre les bases de l'anatomie,
- Découvrir les principaux maux et TMS et les facteurs de risque,
- Acquérir les bons gestes dans diverses situations professionnelles et au quotidien.

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

MODALITÉS D'INTERVENTION

La formation se déroule en présentiel intra-entreprise au sein de vos locaux ou au sein de lieux dédiés sélectionnés par nos soins.

ACCESSIBILITÉ

Pour optimiser la qualité de notre prise en charge, les entreprises sont invitées à **nous informer dès la prise de contact** de la présence de stagiaires :

- en situation de handicap, en nous précisant la nature du handicap,
- ne parlant pas couramment le français.

¹ Source : <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2024/troubles-musculo-squelettiques-en-france-ou-en-est-on>

CONTENU DE LA FORMATION

La formation Gestes et Postures a pour vocation à aider les stagiaires à :

1. Comprendre les bases de la prévention

- Définir accidents du travail et maladies professionnelles
- Les chiffres-clés
- Les enjeux
- Le mécanisme d'apparition du dommage
- ITA Ma Mi
- Les acteurs

2. Les bases de l'anatomie

3. Les maux

- Les atteintes musculaires
- Les atteintes articulaires
- Les atteintes tendineuses
- Les atteintes ligamentaires
- Les atteintes vertébrales et discales

4. Les TMS

- Définition
- Facteurs de risque
- Les plus courants

5. Les bons gestes

- Au bureau
- L'échauffement
- Le port de charges
- Le poste de travail
- Le travail au sol

6. Au quotidien

- Le sommeil
- La voiture
- L'activité physique

ORGANISATION DE LA FORMATION

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Formateur en Gestes et Postures

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des apprenants dans une salle adaptée à la tenue de formation
- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques, analyse et réalisation de cas concrets, quiz en salle
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation

DISPOSITIF DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation sur les postes de travail
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

MODALITÉS DE CERTIFICATION

Une attestation de réalisation de la présente formation sera délivrée aux stagiaires qui ont participé à la totalité de la formation et qui satisferont à l'ensemble des épreuves.



RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

06 82 24 94 88 | contact@mensa-cortes.com | www.mensa-cortes.com



DURÉE

7 heures soit 1 journée



EFFECTIF

2 à 10 personnes



PROFIL

Tout salarié peut effectuer la formation Gestes et Postures



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est exigé pour suivre la formation



TARIF

Devis sur simple demande



DURÉE DE VALIDITÉ

Aucune durée de validité

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT VOS SESSIONS DE FORMATION

En intra-entreprises

Les avantages :

- 1 Maîtrise de vos dates de formation !
- 2 Renforcement de la cohésion de vos équipes !
- 3 Optimisation des conditions de la formation !
- 4 Réalisation de mises en situations réelles effectuées dans vos locaux et sur les postes de travail de vos collaborateurs !



RENSEIGNEMENTS & RÉSERVATIONS

06 82 24 94 88 | contact@mensa-cortes.com | www.mensa-cortes.com

REIMS - PARIS - RENNES