



GPB

GESTES ET POSTURES BUREAUTIQUE

PUBLIC VISÉ

Tout personnel travaillant sur écran

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

4 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 maximum

LIEU

Dans vos locaux



VOUS ÊTES EN SITUATION DE HANDICAP ?

Nos formations peuvent vous être accessibles. Néanmoins, la validation de certaines formations peut être subordonnée à la mise en œuvre de séquences pratiques. Une analyse sera réalisée en amont de l'inscription afin d'identifier précisément les conditions de faisabilité de la formation.

Pour toute information : contact.handicap@vivalians.fr

Autres sources d'informations   

OBJECTIF

Savoir organiser son poste de travail et acquérir des gestes et positions efficaces, nécessaires, afin de préserver l'intégrité physique lors d'un travail sur écran.

Moyens pédagogiques

- Découverte sous forme d'exposé participatif
- Exercices d'apprentissage en groupe
- Retour filmé des gestes effectués par les stagiaires
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires

Moyens techniques

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Caméscope

Moyens d'encadrement

- Formateurs Gestes et Postures

MODALITÉS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation
- Attestation de suivi de formation



GPB

GESTES ET POSTURES BUREAUTIQUE

PROGRAMME

SEQUENCE 1 : DÉCOUVERTE

- Présentation et objectifs
- Les accidents du travail
- Les gestes et postures au quotidien (QCM interactif)
- L'anatomie du corps humain
- Les atteintes de la colonne, des articulations et des liaisons interosseuses

SEQUENCE 2 : APPRENTISSAGE

- La prévention des risques dorsolombaires et des TMS
- Les principes fondamentaux d'aménagement des postes bureautiques
- Travailler en poste statique

SEQUENCE 3 : MISE EN APPLICATION

- Initiation à la préparation musculaire : « le réveil musculaire »
- Pratique générale et spécifique sur poste de travail :
 - Partage des bonnes pratiques avec les autres apprenants
 - Effet miroir par l'utilisation du caméscope sur les situations de travail (analyse individuelle et en groupe de comment améliorer et adapter au contexte du poste et à l'environnement de travail sa façon de faire)