

Formation – 8 stagiaires – 7h de face à face pédagogique

Objectifs pédagogiques :

Être capable de :

Caractériser l'activité physique dans les emplois de bureau Situer l'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique et les enjeux pour le personnel et l'établissement ;

Caractériser les dommages potentiels de la colonne vertébrale et des articulations des membres supérieurs ;

Mettre en œuvre les principes d'économie d'effort et de sécurité physique lors d'opérations de transport manuel ;

Détecter les risques d'atteinte à la santé et les mettre en relation avec les déterminants de son activité ;

Proposer des améliorations de sa situation de travail.

Public concerné et prérequis :

Personnels de bureau.

Méthodes pédagogiques :

Pédagogie active et participative – 70% de pratique – discussion de groupe – exercices pratiques.

Moyens pédagogiques :

PowerPoint – Paper-Bord – vidéo projecteur.

Validation :

Attestation individuelle de Formation, Compte rendu de Formation.

Capacité à analyser une situation de travail et à formuler des propositions d'amélioration en termes de gestuelle, organisation individuelle et organisation collective ;

Capacité à respecter les principes de sécurité physique et d'économie d'efforts dans le cadre de manutentions occasionnelles.

PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Définition d'une séquence de travail – Description de l'activité ;
- Identification des activités physiques, perceptives et mentales ;
- La démarche de prévention de l'entreprise et les risques dorsolombaires ;
- Le fonctionnement du corps humain ;
- Eléments d'anatomie et de physiologie du dos et des articulations des membres supérieurs ;
- Les principales atteintes liées à l'activité physique en situation de travail ;
- Les facteurs de risques ;
- Les facteurs de risques présents dans le poste occupé ;
- Repérage des situations pouvant nuire à la santé ;
- Analyse des opérations de transport manuel ;
- Les déterminants de l'activité physique dans les activités de bureau ;
- Travail sur écran : notion de physiologie, effets sur la santé (fatigue visuelle, TMS...), recommandations ;
- Données ergonomiques pour l'aménagement de bureau ;
- Activités physiologiques de compensation des astreintes provoquées par le travail à dominante statique ;
- Analyse concrète de postes de travail ;
- Rédaction de proposition d'améliorations en termes d'organisation individuelle ou collective ;
- Principes de sécurité physique et d'économies d'efforts lors de manutentions occasionnelles.

Accompagnement spécifique AJ PRÉVENTION :

Votre formateur attitré vous assiste gratuitement tout au long de l'année via :

aj.prevention@gmail.com