

# Gestes et Postures\*

## Objectifs

→ Avoir les bons gestes et réflexes afin d'éviter les risques

## Contenu

- Maîtriser les automatismes gestuels du métier
- Adopter les gestes et postures adaptés aux différentes situations afin d'éviter les douleurs et ménager son corps
- Se protéger avec les équipements adéquats et selon les règles transmises
- Connaître et appliquer les règles de déplacement de charges
- Identifier un dysfonctionnement dans son périmètre d'activité ainsi que les risques associés s'il y a lieu
- Alerter les interlocuteurs concernés par les dysfonctionnements et les risques constatés
- Réagir de manière adaptée à une situation dangereuse
- Identifier le bon interlocuteur à alerter selon les situations les plus courantes.

## Méthodes pédagogiques

Pédagogie active et séquentielle alternant apports de connaissances théoriques, étude de cas concrets, mises en situation.

## Public visé

Tout salarié

## Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Votre formateur

Formateur formé à la prévention des risques

## Durée

1 jour

## Constitution du groupe

5 à 8 personnes

## Tarif

Intra : Nous consulter

Inter : 250€ par personne

## Dates, lieu

Nous consulter