



AGRICULTURE

BÂTIMENT
TRAVAUX PUBLICS,
PERFORMANCE
ÉNERGÉTIQUE

INDUSTRIE

SANTÉ / SOCIAL

TERTIAIRE

HOTELLERIE
RESTAURATION
TOURISME

FORMATIONS
GÉNÉRALES, SOCLE
/ CLÉA

ACCOMPAGNEMENT ET
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

PRÉVENTION /
SÉCURITÉ

TRANSPORT /
LOGISTIQUE

NUMÉRIQUE /
AUDIOVISUEL

LIEU DE LA FORMATION

AGENCE DE BAYONNE

PUBLIC CONCERNÉ

Salariés du secteur sanitaire et social

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

Formation en intra entreprise
Tarif : nous consulter
Durée : 2 jours

MODALITÉS DE FINANCEMENT

Plan de développement des compétences

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Repérer les situations de travail pénibles et identifier les facteurs de risque.
Apprendre les gestes et postures qui assurent le maximum d'économie d'effort.
Elaborer une démarche de prévention et apporter des solutions pratiques sur l'amélioration des positions physiques au bureau.

CONTENU DE LA FORMATION

Les accidents de travail dus aux mauvaises positions prolongées ou répétées.
Notions de base sur les cervicalgies et les dorsalgies :
Comment fonctionne mon dos ?
Qu'est-ce que je risque ?
Notions ergonomiques liées aux positions statiques au bureau.
Apprentissage d'une méthodologie de l'action en position statique :
Principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Ce qu'il faut faire
Moyens de prévention :
Les attitudes aux postes de travail
L'aménagement du poste de travail
L'organisation de la zone de travail
Les erreurs à éviter
Exercices pratiques :
Rester assis, utiliser le clavier et la souris, tenir son dos
Positions diverses avec le matériel de l'entreprise
Examen des difficultés particulières rencontrées dans l'entreprise.
Prévenir ou atténuer les douleurs cervicales ou dorsales :
Les positions qui soulagent
Les mouvements destinés à redonner une bonne sangle musculaire

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation

PROFIL DES INTERVENANTS

Equipe pédagogique spécialisée

VOS CONSEILLERS DE L'AGENCE DU PAYS BASQUE

Fabienne LEMBEZAT
Conseillère en formation
Continue
fabienne.lembezat@greta-cfa-
aquitaine.fr
05 59 52 25 25