



## LIEU DE LA FORMATION

AGENCE DE DAX

## 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 DES LANDES

Myriam DHAILLY  
Conseillère en Formation  
Professionnelle  
myriam.dhailly@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05 58 05 65 65  
05 58 05 65 64