

La formation « **Gestes et postures : Le travail en ESAT** » vise à améliorer la qualité de vie au travail des travailleurs handicapés en appuyant sur les notions d'ergonomie et de prévention des troubles musculosquelettiques.

Programme :

1 - Contextualisation des gestes et postures au travail :

- a. Définitions
- b. Principes de bons positionnements

2 - Analyse des risques au poste de travail

- a. Définition de la notion de risque
- b. Définitions des TMS et des facteurs de risque
- c. Description du fonctionnement du corps humain et de ses dysfonctionnements en lien avec l'activité professionnelle

3 - Port de charge

- a. Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- b. Apprentissage ergonomique de la manutention des charges lourdes et encombrantes

4 - Exercices préventifs de type réveil matinal pour la prise de poste

5 - Exercices préventifs de détente musculo-squelettique pour la sortie de poste



Durée

1 jour soit 7 heures en présentiel



Public

Travailleurs en situation de handicap au sein d'un ESAT



Prérequis

Aucun



Intervenants

Ergothérapeute, kinésithérapeute, spécialiste en prévention des risques au travail



Capacité d'accueil

6 à 8 stagiaires

Méthodologie d'évaluation



Mise en situation (grille d'évaluation du formateur) et/ou questionnaire de validation des acquis en fin de formation



Prix

Tarif de groupe : nous contacter
Tarif individuel : 200€/jour

Objectifs de la formation :

- Comprendre les contraintes corporelles d'un travailleur en situation de handicap sur son poste de travail
- Éduquer le travailleur en situation de handicap aux bons gestes et aux bonnes postures en fonction de son handicap
- Prévenir l'apparition de TMS (troubles musculo-squelettiques)

Méthode et moyen pédagogique employés :

- Apports théoriques oraux avec synthèse visuelle projetée sur écran
- Exercices pédagogiques adaptés pour chaque notion abordée
- Travail de ressenti corporel
- Mise en situation de port de charge
- Exercices corporels pratiques
- Exercices interactifs

Nous contacter

Chargé de formation

06 74 81 74 33

contact@aformeso.fr