



GESTES ET POSTURES

www.my-bt.fr

My
BT
BUSINESS TRAINING



GESTES ET POSTURES

RÉSUMÉ

Une formation "Gestes et Postures" vise à enseigner des techniques et des pratiques pour adopter des positions ergonomiques et sûres dans différentes situations professionnelles.

Elle permet aux participants de développer une conscience corporelle et d'apprendre à effectuer des mouvements adéquats afin de prévenir les risques liés à la santé et d'améliorer leur bien-être au travail.

En mettant l'accent sur la manière dont le corps est sollicité dans diverses tâches, cette formation cherche à favoriser une approche proactive vis-à-vis des gestes et postures, contribuant ainsi à réduire les risques de fatigue, de douleurs musculaires et d'accidents liés à la posture.

En somme, elle vise à promouvoir des habitudes corporelles favorables à la santé et à la sécurité au sein de l'environnement professionnel.

ORGANISATION GÉNÉRALE

- Durée : **7h** sur **1** journée.
- Mode : **Présentiel**.
- Pré requis : **Aucun**.
- Modalités d'accès : **Inscription simple**
- Public : Le public concerné par cette formation en entreprise inclut **l'ensemble des employés**, quel que soit leur secteur d'activité, dont les fonctions impliquent des mouvements physiques ou qui sont exposés à des risques liés à la posture au cours de leur travail.
- Tarif en INTRA : **1 050€**



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Permettre aux collaborateurs de connaître les risques liés à l'activité professionnelle qu'ils exercent (lombaires, articulaires, musculaires...)
- Alerter sur les positions, gestes répétitifs et efforts excessifs pouvant nuire à la santé.
- Conseiller sur les gestuelles et les postures de travail ergonomiques à adopter.
- Devenir un acteur de la prévention

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Cette formation est conçue dans une logique progressive et mixte. enseignements théoriques, tests, cas pratiques et simulations.
- La mesure et le contrôle de l'efficacité des actions au sein de l'entreprise étant aujourd'hui de rigueur, les enseignements de cette formation sont fortement orientés performance et résultats.
- Remise de documents pédagogiques.
- Jeux de rôle.
- Bilan, évaluation et préconisations.



RÉSULTATS ATTENDUS

- Être capable d'adopter des postures ergonomiques adaptées aux différentes situations professionnelles.
- Être capable de reconnaître et de corriger les gestes inappropriés pouvant entraîner des risques pour la santé.
- Être capable de prévenir les troubles musculosquelettiques liés à une mauvaise posture.
- Être capable de favoriser la sécurité au travail en adoptant des gestes appropriés.
- Être capable de maintenir une conscience corporelle pour éviter la fatigue et les tensions musculaires.
- Être capable d'intégrer les principes de gestes et postures dans ses activités quotidiennes au travail.



CONTENU DE LA FORMATION

INTRODUCTION À LA FORMATION

- Présentation des objectifs et du programme de la formation.
- Sensibilisation à l'importance des gestes et postures dans le contexte professionnel.
- Établissement des attentes des participants.

FONDEMENTS DES GESTES ET POSTURES

- Introduction aux principes de base de l'ergonomie.
- Identification des conséquences des postures inappropriées.
- Sensibilisation aux troubles musculosquelettiques et à leur prévention.

ANALYSE DES POSTURES AU TRAVAIL

- Exploration des postures courantes dans différents contextes professionnels.
- Identification des risques potentiels associés à certaines tâches.
- Développement de la capacité à évaluer et à ajuster les postures.

TECHNIQUES DE CORRECTION DES GESTES INAPPROPRIÉS

- Identification des gestes incorrects fréquemment observés.
- Apprentissage de techniques de correction et d'amélioration des postures.
- Exercices pratiques pour renforcer les compétences de correction.

INTÉGRATION DES BONNES PRATIQUES DANS LE QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

- Application des principes enseignés à des scénarios spécifiques au travail.
- Élaboration de stratégies pour maintenir des habitudes posturales saines.
- Discussion sur les défis potentiels et les solutions adaptées.

SÉCURITÉ AU TRAVAIL ET PRÉVENTION DES ACCIDENTS

- Exploration des liens entre gestes, postures et sécurité au travail.
- Apprentissage des gestes sécuritaires et des meilleures pratiques.
- Mise en pratique des gestes sécuritaires à travers des exercices concrets.

BILAN ET CLÔTURE DE LA FORMATION

- Récapitulation des points clés de la formation.
- Évaluation de la compréhension des participants.
- Remise des certificats de participation et opportunité pour des retours d'expérience.

Ces modules de formation sont dispensés à travers une combinaison de présentations interactives, d'études de cas, d'exercices pratiques et d'échanges. Les participants seront encouragés à partager leurs expériences, à poser des questions pour favoriser un apprentissage collaboratif.

En amont de la formation - 2h de cadrage formation pris en charge par My BT:

- Détection des besoins clients
- • Test de positionnement
- Définition des compétences à développer
- Définition du programme de formation

En aval de la formation My BT est en charge de :

- Vérifier si la formation a répondu aux attentes du client,
- Envoi de l'attestation de formation et de la certification.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

- Evaluation théorique pendant la formation.
- Evaluation pratique en fin de formation.
- Fiche individuelle de suivi avec les axes d'amélioration.

VALIDATION DES ACQUIS

Attestation individuelle fournie à l'issue de l'action de formation.





Où nous
trouver ?

**Site de
Marseille**

25 BD Edouard Herriot
13008 Marseille
marseille@my-bt.fr

**Site de
Aix-en-Provence**

75 rue Marcellin Berthelot
13290 Aix-en-Provence
aix@my-bt.fr

**Site de
Toulon**

rue Laurent Schwartz
83160 La Valette du Var
toulon@my-bt.fr

**Site de
Fréjus**

142 impasse Kipling
83600 Fréjus
fréjus@my-bt.fr

Contact

Pour nous joindre directement, un seul numéro :

04 84 326 326*

*appel non surtaxé

My BT - My Business Training, une marque du GROUPE My Ambition



Enregistrée sous les numéros 931 316 717 13 – 931 316 716 13 – 931 316 283 13 – 931 317 812 13

Ces enregistrements ne valent pas agrément de l'Etat.