

OBJECTIFS

- Mieux connaître son corps et son fonctionnement pour pouvoir effectuer son travail dans les meilleures conditions
- Mieux s'adapter au poste de travail et à son environnement en adoptant les gestes et postures appropriés
- Apporter une réponse concrète à l'augmentation des accidents de travail.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques en tenant compte des situations de travail rencontrées par les participants.

Supports :

Film vidéo, Diaporama ou Rétroprojection.
Documents pédagogiques.

PROGRAMME

Importance du risque

- Les accidents du travail (statistiques)
- Les principales causes d'accident
- Les moyens de prévention

Notions d'anatomie et de physiologie

- Le squelette et les muscles
- La colonne vertébrale et son rôle
- Les troubles musculo-squelettiques (T.M.S.)
- Les facteurs aggravants

Le poste de travail et l'homme

- Les différents postes de travail
- L'organisation de la zone de travail
- Étude des postes de travail
- Détermination d'un plan d'amélioration

Exercices pratiques

- Application des principes de base à l'activité quotidienne
- Examen des difficultés rencontrées dans l'entreprise
- Amélioration d'un (ou plusieurs) postes de travail

Pour qui ?

- Toute personne dont le comportement physique est impliqué dans le poste de travail.

En pratique

Durée : 1 jour Code : OP - 05

Nombre de participants : 8 au maximum

Prix HT : 450 HT
pour l'INTRA, nous consulter

Plus d'infos

Vous pouvez contacter :
Diego ANDRÉ

Tél. : 06 88 08 73 10

@ : diego.andre@dfconseil.com