



# FICHE PÉDAGOGIQUE DE FORMATION

## | Prévention des gestes & postures à risque

(Niveau 1)

## FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

<b>Prévention des gestes et postures à risque (en bureau)</b>		CODE de la formation : <b>GPR1</b>	
<i>Modalité :</i>	Présentiel / Distanciel	<i>Module de formation :</i>	SANTE PHYSIQUE
<i>Nb de participant :</i>	15 personnes	<i>Niveau :</i>	Débutant (niveau 1)
<i>Public cible :</i>	Tous collaborateurs	<i>Durée de la formation :</i>	2h
<i>Prérequis :</i>	Aucune connaissance théorique ou technique particulière n'est requise	<i>Répartition du temps :</i>	60% pratique 20% échanges 20% théorique
<i>Description de la formation</i>	<p>La formation "Prévention des gestes et postures à risque" du module de formation " SANTE PHYSIQUE" a été créée par les formateurs d'Otium afin d'apporter à vos collaborateurs un premier degré de sensibilisation face aux gestes et postures à risque liés à leurs activités de travail.</p> <p>De nos jours, nos vies professionnelles modernes nous font passer de longues heures assis(e) devant un ordinateur. Ces postures statiques prolongées et répétées peuvent dès lors entraîner des douleurs musculaires, des tensions ou des gênes appelées communément "troubles musculosquelettiques" (TMS).</p> <p>Cette session explore ainsi les principaux défis ergonomiques rencontrés sur les postes dits "de bureau" en apportant des conseils pratiques et réalistes à vos collaborateurs. En somme, cette formation leur permettra de s'approprier des habitudes posturales adaptées à leur environnement afin de maintenir leur productivité et de prévenir les douleurs insidieuses liées aux TMS.</p>		
<i>Objectifs de la formation</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les facteurs d'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS)</li> <li>- Analyser les postures à risque du quotidien (professionnelles et personnelles)</li> <li>- Régler son poste de travail de façon ergonomique</li> <li>- Découvrir les bonnes pratiques à adopter lors d'une journée de travail en bureau</li> </ul>		
<i>Modalités pédagogiques</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation avec apports théoriques</li> <li>- Retours et partages d'expérience entre les formateurs et les participants</li> <li>- Travaux pratiques, jeux ludiques, mises en situation et coaching APS (Activité Physique et Sportive)</li> </ul>		
<b>Programme détaillé</b>			
<i>Contenu</i>	<i>Techniques pédagogiques</i>		
Accueil - Présentation - Cadrage de la formation	Icebreaker - Tour de table - Questions à mains levées		
Analyse des postures à risque et facteurs d'apparition des TMS	Mise en situation - Jeu en groupe " Association d'images "		
Ergonomie d'un poste de travail en bureau	Mise en situation - Réglages du "bureau test"		
Les bonnes pratiques à adopter au cours de la journée	Temps d'échange - Brainstorming collaboratif		
Temps de pause : BREAK vitaminé			
La mise en mouvement, premières solutions pragmatiques	Eveil musculaire - Coaching APS (Activité Physique et Sportive)		
Clôture	Evaluation de montée en compétences		
<i>Profil du formateur</i>	Toutes nos formations sont réalisées et animées par nos soins. Les conseils, informations et concepts retranscrits sont issus de nos années d'expérience sur le terrain et de nos formations d'ingénieurs spécialistes dans les domaines du " Biomédical " et de la " Prévention des risques professionnels ".		
<i>Modalités d'évaluation et de suivi</i>	L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique.  Une évaluation à chaud est également effectuée en fin de session pour mesurer la compréhension et la satisfaction des apprenants.		