

GESTION GESTE ET POSTURE**OBJECTIFS DE LA FORMATION**

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- D'identifier Anatomie et biomécanique
- Comprendre les bonnes pratiques gestuelles
- Maîtriser les risques des mauvaises postures et des gestes inadaptés
- Intégrer des bonnes pratiques dans le quotidien professionnel
- Pratiquer des exercices de renforcement

CONTENU**AVANT LA FORMATION**

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

MATIN :

Introduction à la formation

- Présentation du formateur, des objectifs de la formation et des attentes des participants.
- Introduction (30 minutes) –
- Présentation des objectifs et du déroulement de la journée
- Sensibilisation aux risques des mauvaises postures et des gestes inadaptés
- Importance de la prévention des TMS

Anatomie et biomécanique

- Principales structures anatomiques impliquées dans les gestes et postures au travail
- Comprendre la biomécanique du corps humain et son lien avec les TMS
- Les conséquences des TMS sur la santé et la performance professionnelle

Évaluation des postes de travail

- Identification des facteurs de risque liés à la gestuelle et à la posture
- Comment évaluer la compatibilité d'un poste de travail avec les besoins ergonomiques
- Utilisation d'outils d'évaluation et d'amélioration des postes de travail
-

Bonnes pratiques gestuelles

- Présentation des gestes ergonomiques à adopter pour chaque type d'activité
- Développement de compétences en matière de manipulation de charges, de positionnement du corps, de répartition du poids, etc.
- Exercices pratiques pour renforcer la prise de conscience des participants

Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A –

N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64

5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 correc.formation@gmail.com

Du lundi au Vendredi de 9h à 18h

Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN

APRES-MIDI

Exercices de renforcement

- Exercices de stretching et de renforcement musculaire spécifiques aux régions du corps les plus sollicitées au travail
- Apprentissage de techniques de relaxation et de détente pour soulager les tensions musculaires

Intégration des bonnes pratiques dans le quotidien professionnel

- Stratégies pour intégrer les bonnes pratiques dans son travail au quotidien
- Sensibilisation à l'importance de prendre des pauses régulières et d'adopter des gestes préventifs tout au long de la journée
- Rappel des consignes de sécurité

Conclusion et évaluation de la formation

- Récapitulation des points clés abordés
- Évaluation de la formation par les participants
- Ce programme de formation d'une journée permettra aux participants de comprendre l'importance d'une bonne gestuelle et d'une posture adéquate au travail. Ils seront ensuite en mesure de mettre en pratique les bonnes pratiques enseignées et de prévenir les TMS.

Méthodologie

- Jeux de rôle autour de différents entretiens
- Mise en pratique des apports conceptuels
- Présentations théoriques : exposés sur les concepts clés de la gestion du stress.
- Exercices pratiques : mise en pratique des techniques de relaxation, de gestion du temps et de communication.
- Étude de cas : analyse de situations stressantes et recherche de solutions adaptées.
- Partage d'expériences : échanges entre les participants sur leurs expériences personnelles en matière de gestion du stress.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

- Toute personne désirant découvrir comment gérer son stress
- Formation individuelle ou collective (garantie à partir du premier inscrit)
- Formation assurée au sein de vos locaux ou dans une salle de formation dans la ville de votre choix
- Dates de votre choix sans surcoût
- Entretien téléphonique préalable avec notre formateur afin de personnaliser votre formation
- Inscription à réaliser 15 jours avant le démarrage de la formation
- Horaires : de 9h à et de 18h
- Nombre de participants : de 1 à 20 participants (au delà nous consulter)
- Formation accessible à toutes personnes porteuses de handicap. Locaux adaptés.

Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A –
N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64
5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 correc.formation@gmail.com

Du lundi au Vendredi de 9h à 18h

Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN

DUREE

- 7 heures

PEDAGOGIE

- Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens et supports pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Grille d'évaluation (test de positionnement)
- Entretien téléphonique avec le formateur avant la formation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par visioconférence (webinar), téléphone et mail
- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
 - Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
 - Formateur référent : M. Vincent JEANNIN Téléphone : 06.40.39.15.13
- Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire

**Raison Sociale : Correc Formation - SIRET: 524 519 659 00055 - Code APE : 85.59A -
N° déclaration d'activité: 75 64 05521 64
5, rue port de Castets 64100 Bayonne 06.40.39.15.13 correc.format@gmail.com**

Du lundi au Vendredi de 9h à 18h
Responsable Pédagogique : Vincent JEANNIN

