



Gestes Et Postures - Bureautique

Dernière mise à jour le 04/10/2020

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Cette formation permet au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Être capable de maîtriser des notions élémentaires d'anatomie et de physiologie.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable de mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Être capable de participer à la maîtrise et à la prévention du risque dans son entreprise ou son établissement.

Réf.	
Contact	0633788531 contact@pulsart-formation.com www.pulsart-formation.com

PUBLIC CONCERNÉ

La formation GPB s'adresse à toute personne ayant une activité sédentaire devant un écran de visualisation.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUE

A l'issue de la formation, chaque participant se voit remettre :

- ❖ une Attestation individuelle de formation établissant les compétences acquises au cours de la formation
- ❖ l'accès au livret dématérialisé reprenant les enseignements clés de la formation via extranet participant

MODALITES D'ÉVALUATION

Les acquis des stagiaires sont évalués à travers un QCM pour la partie théorique et grâce à une évaluation sommative pour la partie pratique.

Profil du / des Formateur(s)

La formation est encadrée par un formateur spécialiste de la prévention des TMS

 <p>Niveau</p> <p>Cette formation permet au salarié de contribuer à sa propre sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique et d'économie d'effort.</p>	 <p>Modalité</p> <p>L'enseignement comprend environ 60 % de pratique afin d'optimiser le transfert des nouvelles compétences sur le terrain par les stagiaires.</p>	 <p>Effectif par session à participants</p>	 <p>Durée 1 jour (3 heures)</p>
---	--	---	--

PROGRAMME

Partie théorique (40%) :

Identifier la place de l'activité physique dans l'activité professionnelle

- ❖ Les notions d'AT/MP
- ❖ Les notions de danger, de risque et de dommage
- ❖ Les préjudices économiques et humains pour l'ensemble de la structure

Comprendre le corps humain et les risques d'atteinte à la santé

- ❖ Les notions de base d'anatomie/physiologie
- ❖ Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences
- ❖ Les facteurs de risques aggravants

Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- ❖ Intégrer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- ❖ Appliquer ces principes à la manutention manuelle de charges inertes

Partie Pratique (60%) :

Retour d'expérience et partage d'informations

- ❖ Reconnaître et présenter les principaux risques de son métier et les effets induits.
- ❖ Échanges avec l'ensemble du groupe sur différents axes d'amélioration.

Analyse de situations de travail

- ❖ Observation de situations réelles de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- ❖ Analyse de sa situation réelle de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort en fonction des activités des opérateurs

- ❖ Etudes de postes in situ.
- ❖ Réglage des postes de travail avec les participants
- ❖ Manipulation de charges : Cartons ramettes de papier, dossiers.