



Gestes Et Postures - Bureautique

Dernière mise à jour le 15 septembre 2023

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.

PUBLIC CONCERNÉ

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

MOYENS ET SUPPORTS PEDAGOGIQUE

- ❖ Accès à un extranet participant comportant l'ensemble des ressources nécessaires pour l'ensemble des participants

PROFIL DU/DES FORMATEURS

La formation est encadrée par un formateur en Ergonomie.

INFORMATIONS ACCESSIBILITE

Chaque situation est étudiée au cas par cas afin de mettre en place les dispositions nécessaires pour permettre une intégration adaptée. Merci de contacter notre référent au 06 33 78 85 31 / ludovic.lemaire@pulsart-formation.com, pour nous signaler toute situation nécessitant des besoins spécifiques dès l'inscription.

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

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre la formation

MODALITES D'EVALUATION

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

À l'issue de la formation, Pulsart Formation délivre au stagiaire :

- ❖ une attestation de présence établie au prorata du temps de présence du stagiaire,
- ❖ un certificat de réalisation mentionnant la nature, les dates et la durée de la formation



Satisfaction Clients

%



Modalités

- ❖ Formation 100% présentiel
- ❖ Au cours de cette formation, l'enseignement pratique prédomine sur la théorie.



Effectif par session

4 à 10 participants



Durée

1 jour sur 3,00 heure(s)

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.