

# GESTES ET BONNES POSTURES AU TRAVAIL

MÉTIERS PÉNIBLES



## POUR QUI ?

Toute personne manipulant des charges et/ou effectuant des mouvements répétitifs.

## FINALITÉ

Prévenir l'apparition des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

## OBJECTIFS

- Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe
- Adopter une bonne hygiène de vie

## DURÉE

7 HEURES

AUCUN PRÉ-REQUIS

*Prise en charge possible par votre OPCO*

# PROGRAMME

## AVANT FORMATION

- Repérage de l'espace de travail des personnes formées (intra uniquement)
- Remise d'un questionnaire individuel pre-bilan de santé
- **Option\* : Bilan de santé individuel (30mn/personne)**  
*À réaliser au plus tard 7jrs avant la formation*

## SÉQUENCE 1 – 1H30

### Mieux comprendre sa santé, son impact dans la vie

Bilan santé individuel et évaluation des aptitudes physiques

## SÉQUENCE 2 – 2H00

### Apprendre à relâcher la pression

- Apprentissage des bonnes postures
- Développer sa conscience corporelle
- Se détendre physiquement
- Evacuer les émotions, les tensions (exercices)

## SÉQUENCE 3 – 1H30

### Remettre son corps en activité

Ateliers : détente, étirement, renforcement

## SÉQUENCE 4 – 2H00

### Organisation logistique

- Aménagement des postes de travail
- Organisation des temps de détente
- Mise en place d'un parcours santé

## TARIF INTRA

Prix HT par groupe (max 12)

**2 400€**

(+1200€/groupe si option\*)

## TARIF INTER

Prix HT par personne

**600€**

(+100€/personne si option\*)