

GESTES, POSTURES ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Aujourd'hui, le concept de qualité de vie au travail émerge dans les entreprises et devient un enjeu prioritaire pour servir leur compétitivité... Les entreprises portent une attention toute particulière au capital humain en assumant leur responsabilité sociétale, en prenant en compte le bien-être de leurs salariés, et en assurant leur montée en compétences. La formation devient ainsi un élément majeur pour aider les entreprises dans leur action d'amélioration des conditions au travail.

La formation « Gestes, postures et qualité de vie au travail » est également une obligation dans toutes les entreprises. Vous devez former vos collaborateurs à l'apprentissage des bons gestes et des bonnes postures de travail. FFT FORMATION vous accompagne dans cette démarche.



OBJECTIFS DE LA FORMATION



OBJECTIF PROFESSIONNEL

Réaliser les gestes et les postures adaptés dans le but de prévenir l'apparition de douleurs ou les soulager.



OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de l'action de formation, les stagiaires seront capables de :

- Déterminer leurs besoins ergonomiques
- Adapter leur poste de travail
- Utiliser des outils au quotidien pour prévenir/soulager les douleurs



DURÉE

7 heures



DATE

Voir les dates disponibles avec FFT Formation ou sur le site de réservation.



LIEU

En entreprise ou lieu choisi par le client en accord avec FFT Formation.



PUBLIC VISÉ

Tout collaborateur de l'entreprise.

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Prérequis : Aucun

Modalité et délai d'accès : réservation via le site internet : www.fft-formation.fr, par mail : contact@fft-formation.fr ou par téléphone 06 07 60 45 44.

Modalités d'évaluation :

- QCM d'évaluation des acquis à l'entrée de la formation
- Évaluation en cours de formation sous la forme d'exercices et/ou de cas pratiques
- QCM de validation des acquis en fin de formation

Sanction :

- Cette formation donnera lieu à la remise d'un certificat de réalisation.

Langue : Formation dispensée en français.

Méthodes mobilisées :

- **Modalité pédagogique :** présentiel.
- **Intervenant :** Ostéopathe d'au moins 5 ans d'expérience.
- **Méthodes pédagogiques :** Le formateur FFT Transport s'appuie sur un diaporama, des exercices et/ou des cas pratiques.
- **Moyens matériels :**
 - Le client met à disposition de l'intervenant une salle conforme pour l'accueil des stagiaires.
 - Support(s) pédagogique(s) : un support sera remis au stagiaire sous forme numérique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : Conformément à la réglementation (Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées / Articles D. 5211-1 et suivants du code du travail), FFT FORMATION peut proposer des aménagements (technique, organisationnel et/ou pédagogique) pour répondre aux besoins particuliers de personnes en situation de handicap. Le cas échéant, FFT FORMATION mobilise des compétences externes et les dispositifs ad-hoc pour la recherche de solutions permettant l'accès aux formations.

CONTENU DE LA FORMATION

1 - Introduction

- Présentation du formateur et de FFT Formation
- Présentation des objectifs et du contenu de la formation
- Tour de table avec recueil des attentes des stagiaires et des problématiques éventuelles
- QCM de positionnement

2 - Le fonctionnement du corps humain

- Les différentes structures du corps humain
- Les blessures
- Le vieillissement

3 - L'entretien de son corps

- L'activité physique
- Les assouplissements

4 - La préservation du corps au travail

- L'échauffement
- Les réglages du poste de travail
- Les postures au travail
- Les outils pour limiter les tensions selon les profils

5 - La récupération avec la respiration

6 - L'alimentation

- Les bons réflexes
- Les besoins et des clés différents selon les individus

7 - Conclusion:

- Bilan et évaluation de la formation



— LA FORMATION EST L'ESSENCE DE TOUT SUCCÈS —

RÉSERVATION
EN LIGNE



TARIFS

1500 € la formation
(maxi 14 personnes)

Tarif indicatifs H.T. en euros au 1^{er} Janvier 2024. TVA 20% en sus.
Tarif hors hébergement, frais kilométriques et repas du formateur.