Formacoop

Gestes et Postures

Organisation

Durée : 7 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 175,00 €
Satisfaction des apprenants : 0 %

Contenu pédagogique

Public visé

Les travailleurs de divers secteurs, notamment ceux qui exercent des activités physiquement exigeantes, en effet, les connaissances acquises leur permettront de prendre conscience des risques liés à leur environnement de travail et d'adopter des comportements préventifs.

Objectifs pédagogiques

Les objectifs pédagogiques de cette formation sont multiples. Tout d'abord, il s'agit de fournir aux participants une compréhension approfondie des mécanismes des lombalgies et des troubles musculosquelettiques (TMS). Cette connaissance est essentielle pour identifier et prévenir ces problèmes courants dans le milieu professionnel.

Ensuite, la formation vise à enseigner des techniques d'analyse de situations de travail afin d'identifier les problématiques spécifiques qui peuvent entraîner des accidents musculaires ou des douleurs chroniques. Les participants apprendront également l'importance de l'échauffement et de l'étirement dans la prévention des blessures.

Enfin, cette formation a pour but d'inculquer des bonnes pratiques et des comportements proactifs pour améliorer la santé et le bien-être au travail.

Description

Cette formation complète aborde plusieurs thèmes cruciaux pour la santé et la sécurité au travail. Elle commence par un rappel anatomique, permettant aux participants de mieux comprendre le fonctionnement du corps humain et les conséquences potentielles des blessures musculosquelettiques.

Ensuite, un accent particulier est mis sur les mécanismes des lombalgies et des troubles musculosquelettiques (TMS). Ces sections permettent d'explorer les causes, les symptômes et les traitements associés, tout en soulignant l'importance d'une approche préventive.

Les participants seront également confrontés à des cas pratiques d'accidents musculaires, ce qui leur permettra d'analyser des situations de travail réelles et d'identifier les problématiques spécifiques à chaque contexte.

La formation inclut des sessions sur l'échauffement et l'étirement, soulignant leur importance dans la prévention des blessures. Ces techniques pratiques seront enseignées pour que les participants puissent les appliquer dans leur environnement de travail.

Tout au long de la formation, des méthodes pédagogiques variées seront utilisées pour garantir l'engagement des participants et leur permettre de mettre en pratique les concepts abordés. Les discussions en groupe, les études de cas et les simulations sont quelques-unes des approches qui seront employées.

Prérequis

Aucun

Formacoop

Modalités pédagogiques

Les modalités pédagogiques de cette formation sont conçues pour favoriser un apprentissage interactif et pratique. Les participants auront l'occasion de participer à des discussions en groupe, permettant un échange d'expériences et de bonnes pratiques.

Des études de cas réels seront présentées pour aider les participants à appliquer les concepts théoriques à des situations concrètes qu'ils pourraient rencontrer dans leur milieu professionnel. Des simulations d'analyses de situations de travail seront également réalisées pour renforcer les compétences d'observation et d'analyse des participants.

Enfin, des exercices pratiques sur les techniques d'échauffement et d'étirement permettront aux participants d'intégrer ces pratiques dans leur routine quotidienne.

Moyens et supports pédagogiques

Les supports pédagogiques utilisés durant cette formation incluent des présentations multimédias, des documents de référence et des guides pratiques. Ces ressources sont conçues pour être accessibles et compréhensibles, facilitant l'apprentissage des participants.

Modalités d'évaluation et de suivi

Les modalités d'évaluation des connaissances acquises durant cette formation incluront des études de cas pratiques.

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.