Formation Gestes et postures en télétravail

- Prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles

Durée
Sur mesure

Prérequis
Aucun

Public
Tout public

Support remis
Aucun

Objectifs pédagogiques
Identifier les risques liés à l'activité physique
Adopter une gestuelle optimale lors de postures prolongées
Utiliser les principes de sécurité et d'économie d'effort

Contenu

- **La réglementation et la prévention du risque**

Définition de la santé et de la sécurité au travail, les principes de la prévention, les Troubles Musculosquelettiques, impacts et coûts, anatomie et biomécanique, facteurs de risques et pathologies développées en milieu professionnel

- **L'appareil locomoteur**

Les principaux éléments
Les différentes atteintes

- **Les principes de sécurité et d'économie d'effort**

Les règles, les exercices du quotidien et en situation professionnelle

- **Exemples d'étirements musculaires**

Modalités pédagogiques
Formation en distanciel ou en face à face
Apports théoriques et pratiques

Matériel à prévoir
Support permettant la prise de note et 1 ordinateur équipé

Modalités d'évaluations
Questionnaire de satisfaction remis en fin de formation

Elli'Up – Siège social : 41 boulevard Armand Leprince, 78700 Conflans Sainte Honorine
Numéro de déclaration 11788354178 - SIREN 831676341 - SAS au capital de 1000€
Tel : 07 69 83 11 18 / e-mail: contact@elliup.com