

LA PRÉVENTION DE LA CHARGE MENTALE ET DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



*Frais de voyage, hôtel, restaurant inclus

SANTÉ SÉCURITÉ

Réf : SS013

TARIF INTRA
Nous consulter

TARIF INTER
Nous consulter

TARIF CLASSE VIRTUELLE
Nous consulter

Objectifs

- Appliquer les techniques de manutention manuelle et les principes d'économie d'effort
- Proposer des mesures de prévention adaptées au poste de travail

Aptitudes

- Se protéger au poste de travail pour limiter les douleurs de l'appareil locomoteur
- Comprendre le fonctionnement du corps humains et ses interactions avec le travail
- Analyser des situations de travail dangereuses
- Identifier des actions de prévention liés à l'activité physique en lien avec son poste de travail

Contenu de la formation

Définition, réglementation et principes généraux de prévention

- Définition en santé sécurité au travail (SST, TMS, ergonomie...)
- Notion de réglementation en santé sécurité au travail (Code du travail Partie IV)
- Les neuf principes généraux de prévention
- La pénibilité au travail et la fiche de prévention des expositions

Identification et analyse des risques aux postes de travail

- Les risques et le Document Unique
- L'auto-évaluation (cas concret au poste de travail)

Notions d'anatomie et de biomécanique

- Le squelette : son approche physiologie et morphologique
- Les atteintes mécaniques du tronc, des membres inférieurs et supérieurs (dorsalgie, tendinite, arthrose...)

Agir face à une situation dangereuse

- Comment appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort au quotidien (cas concret au poste de travail)

Les solutions d'amélioration Humaines, Organisationnelles et Techniques

- L'échauffement, l'étirement
- L'ergonomie au poste de travail
- Les 3 harmonies (corps humain, fluides et mental)
- ...



EFFECTIF MAX
10 pers



DURÉE
1 jour / 7 heures



PUBLIC VISÉ
Tous publics



PRÉREQUIS
Aucun



CERTIFIANT
Non



ÉVALUATION
Quiz amont / aval



DÉLAIS D'ACCÈS
15 jours à 2 mois



MÉTHODES MOBILISÉES
Pédagogie active et participative
Diaporama d'animation et carnet de formation
Exercices, étude de cas et cas pratique au poste de travail



MODALITÉS D'ACCÈS
Inscription en ligne via evoluea.fr
149 avenue du Maine 75014 Paris
Accessible PMR
9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30



COMPÉTENCES FORMATEUR
Formateur en prévention des risques liés à l'activité physique (P.R.A.P.)



ÉVALUATION SATISFACTION
Questionnaire papier / digital