

**OBJECTIFS :** Prévenir les accidents et les TMS (trouble musculo squelettique)

Adopter les bonnes pratiques

Améliorer les conditions de travail

Développer l'écoute de son corps

Réduire l'absentéisme

**Société/Nom :**

**Participant :**

**Date de la formation :**

**Horaires :**

8h30-12h /13h-16h30

**Total horaires Formation :** 1J/ 7h

**EN INTRA dans vos locaux**

Dates et lieux : **à définir ensemble**

Durée : 7h

Horaires : 9h - 12h et 13h – 17h

**Coût :600€ par groupe de 4 à 10**

**personnes** TVA non applicable. Art. 293 b du CGI

**EN INTER dans nos locaux**

Lieux : Grenoble ,Lyon

**Coût 150 euros**

TVA non applicable. Art. 293 b du CGI

## CONTENU DE LA FORMATION

### Théorique :

Sensibiliser aux risques liés aux mauvaises postures

Enseigner les techniques de levage, de port de charges et de déplacement sans se blesser.

Optimiser l'ergonomie des postes pour réduire les efforts physiques inutiles.

Reconnaître les signes de fatigue ou de douleur pour agir rapidement.

Prendre soin de sa posture pour prendre soin de soi .

### Pratique :

Mise en situation

Poste de travail

### Support :

Salle de formation

Matériel : ballon / tapis/ él:

### Évaluation des acquis

QCM

**LOBODY FORMATION**  
**SAS LOHR FORMATION**  
15 chemin des Grandes Vignes  
38180 SEYSSINS - Tél. 06 09 83 89 03  
Siret: 887 585 255 00011 - N°d'activité: 84380752138  
enregistré auprès du Préfet Rhône-Alpes

**Lobody-formation SAS LOHR formation 15 chemin des Grandes vignes 38180 Seyssins**  
**Siret : 8875852550011 d'activité : 84380752138 enregistré auprès du préfet Rhône-Alpes**

[www.lobody-perfect.fr](http://www.lobody-perfect.fr) tel 0609838903