

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