



## Geste et posture -7 h/ 1 j

Pour un groupe de 4 à 10 collaborateurs

### 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

### Prérequis :

Être majeur

### Moyens pédagogiques

- Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)
- Matériel : ballon / tapis/ élastique
- Accessibilité 
- Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap  
Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.  
N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'accès.

## Modalités d'évaluations

Mises en situation réelles  
QCM

## Durée et coût

La durée de la formation est de 1 jours : 7 heures de formation

### EN INTRA dans vos locaux à définir ensemble

Dates et lieux : **à définir ensemble**

Durée : 7h

Horaires : 9h - 12h et 13h – 17h

Coût : **600€** TVA non applicable. Art. 293 b du CGI **par groupe de 4 à 10 personnes**

(tarif incluant la prestation pédagogique, les cartes et attestations, le matériel, les frais de déplacements du formateur)

### EN INTER dans nos locaux

Lieux : Grenoble ,Lyon

Coût **150 euros** /personnes (21,42 euros/h x 7h) – TVA non applicable. Art. 293 b du CGI

(tarif incluant la prestation pédagogique, les cartes et attestations, le matériel)

## Programme journalier

### ● JOUR 1 – 7h

Sensibiliser aux risques liés aux mauvaises postures et aux gestes inadaptés.

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 .