

Objectifs de la formation

- Comprendre la mécanique rachidienne de la posture assise au bureau, en respectant son rachis lombaire.

Public concerné

- Salarié

Nombre de participants

- Minimum 4 – maximum 10

Prérequis

- Aucun.

Méthodes et moyens pédagogiques

- La formation alterne **apports théoriques** (30%) et **exercices pratiques** (70%) modulaires et progressifs pour garantir une acquisition concrète des compétences
- Matériel pédagogique (modèle anatomique, colonne vertébrale, ...)

Durée de la formation

- 4h00

Profil de l'intervenant / de l'intervenante

- Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou titulaire du certificat PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

Contenus abordés

- Formation théorique
 - Physiopathologie rachidienne
 - Anatomie rachidienne
 - Règles de base de la posture assise
 - L'impact sur les arrêts maladies, les chiffres clés
 - L'importance des TMS dans l'économie de la santé

- Formation Pratique
 - Analyse de sa position assise au bureau
 - Analyse du matériel existant
 - Adaptation du poste de travail en cas de fatigue devant l'écran
 - Notion de manutention de charges (archives, papier, ...)

Méthodes et modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique en amont de la formation par un questionnaire
- Evaluation formative des acquis tout au long de la formation (mise en pratique, questionnement, ...)
- Evaluation à l'issue de la formation par un questionnaire
- Evaluations à 3, 6 et 12 mois

Modalités de suivi de la formation

- Feuille d'émargement signée
- Attestations nominatives de réalisation à l'issue de la formation

Tarifs

- Intra : 590 € HT
- Inter : 150 € HT

Accueil des personnes en situation de handicap

- Mise en place, si besoin, d'une accessibilité organisationnelle, technique, physique, pédagogique en amont de la formation.
- Référente : Orane LE ROY – orane.le-roy@groupepnea.com – 06-17-25-93-23