

## ETIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL

<b>DURÉE DE LA FORMATION</b>	3.5 heures	<b>NOMBRE MINI / MAXI</b>	1 stagiaire / 10 stagiaires
<b>OBJECTIF PÉDAGOGIQUE</b>	A l'issue de la formation, vous serez capable d'intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) avec la mise en place d'étirements avant de débuter sa journée de travail et d'exercices de soulagement articulaire et musculaire tout au long de la journée.		
<b>PUBLIC CONCERNÉ</b>	Toute personne ayant à réaliser du port de charges en manutention manuelle pour son activité professionnelle		
<b>PRÉREQUIS NÉCESSAIRES</b>	Parler français (ou présence d'un traducteur)		
<b>PROGRAMME PÉDAGOGIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La réglementation</li> <li>• L'analyse des risques &amp; les consignes de sécurité</li> <li>• Les accidents du travail et la maladie professionnelle</li> <li>• Les mesures générales de prévention</li> <li>• Des notions d'anatomie et de physiologie appliquées</li> <li>• La colonne vertébrale &amp; les risques dorso-lombaires</li> <li>• L'aménagement du poste de travail</li> <li>• Les postures de travail</li> <li>• Le principe de l'économie d'effort</li> <li>• Exercices d'étirement au poste de travail.</li> </ul>		
<b>EQUIPE PÉDAGOGIQUE</b>	Formée en prévention & Expérimentée dans le domaine		
<b>TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES</b>	Cours théoriques – Études de cas – Exercices participatifs – Cas pratiques		
<b>OUTILS PÉDAGOGIQUES</b>	Ordinateur & Vidéoprojecteur – Documents, Photos & Vidéos – Paperboard		
<b>ÉQUIPEMENTS DES STAGIAIRES</b>	/		
<b>MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION, D'APPRÉCIATION, D'ÉVALUATION, &amp; DE SATISFACTION</b>	<p>Émargement des participants par demi-journée</p> <p>Evaluation des acquis théoriques &amp; pratiques tout au long de la formation</p> <p>Contrôle des connaissances par QCM en fin de formation</p> <p>Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation</p>		
<b>FORMATION CERTIFIANTE</b>	NON – Attestation de formation individuelle		
<b>NATURE DE L'ACTION</b>	Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des compétences		
<b>MODALITÉS DE FINANCEMENT</b>	Entreprise – Compte Personnel de Formation (CPF) – OPCO		
<b>TARIFS</b>	<b>NOUS CONTACTER – 06 23 10 02 34 – <a href="mailto:contact@fpas.fr">contact@fpas.fr</a> – <a href="http://www.fpas.fr">www.fpas.fr</a></b>		
<b>EN CAS DE BESOIN / QUESTION</b>	F.P.A.S reste à votre disposition pour toute question éventuelle		

Pour les personnes en situation de handicap, en difficulté d'apprentissage ou en cas de singularité, Contacter F.P.A.S. pour l'étude au cas par cas de l'aménagement et l'adaptation de la formation.