



Formation

GESTES, POSTURES ET ERGONOMIE AU TRAVAIL

Objectifs de la formation

- Comprendre l'importance de l'ergonomie au travail.
- Identifier les risques liés aux mauvaises postures.
- Appliquer les gestes et postures adaptés pour préserver sa santé.
- Améliorer l'organisation de son poste de travail.
- Favoriser une démarche de prévention et d'auto-évaluation.

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Apports théoriques interactifs
- Exercices pratiques et simulations
- Études de cas concrets
- Échanges d'expériences
- Supports visuels et documentations

Modalité d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation avant et après la formation
- Mise en place d'un plan d'action individuel
- Retour d'expérience et bilan à 3 mois

Formation "présentiel"

TARIF (pour groupe de 4 à 10 personnes)

600 €

À partir de 150 € par participant (tarif variable selon le nombre de stagiaires et les éventuelles demandes spécifiques)

FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

**Nouveauté
2025**

- Taux d'assiduité et de satisfaction des stagiaires
- Amélioration des comportements en matière de gestes et postures
- Réduction des risques identifiés dans les évaluations post-formation

Présentation et débouchés

Cette formation vise à sensibiliser et à former les participants aux bonnes pratiques en matière de gestes, postures et ergonomie afin de prévenir les risques professionnels liés à la manutention et à l'aménagement des postes de travail. Elle permet d'acquérir des techniques pour réduire la fatigue, améliorer le confort et prévenir les troubles musculosquelettiques.

Durée

7 H

La formation se déroule sur 1 jour.

Programme

6 étapes

- Introduction à l'ergonomie et à la prévention des troubles musculosquelettiques
- Analyse des risques liés aux gestes et postures
- Techniques de gestes et postures corrects
- Aménagement du poste de travail et organisation
- Exercices pratiques et mises en situation
- Élaboration d'un plan d'action individuel



**FORMATION ACCESSIBLE
AUX PERSONNES
À MOBILITÉ RÉDUITE**

Pour nous faire parvenir d'éventuels
besoins spécifiques,
nous écrire à : cfp02@cfp02.info

CERTIFICATION

Attestation de formation en gestes et postures et ergonomie au travail