

GPB

GESTES ET POSTURES BUREAUTIQUE

OBJECTIFS :

Optimiser son poste de travail assis, en vue d'adopter les postures les moins fatigantes.

action

formation

PRATIQUE

DUREE :
4 heures.

LIEU :
Sur votre site.

PUBLIC CONCERNE :
Travaillant assis

PRE-REQUIS :
Aucun.

NOMBRE DE PARTICIPANTS:
5 minimum et 10 maximum.

COMPETENCES DU FORMATEUR :
Moniteur Gestes et Postures.

MATERIELS :

Vidéo projecteur.
Colonne vertébrale.
1 mémento par stagiaire.
1 caméscope.

METHODES PEDAGOGIQUES :

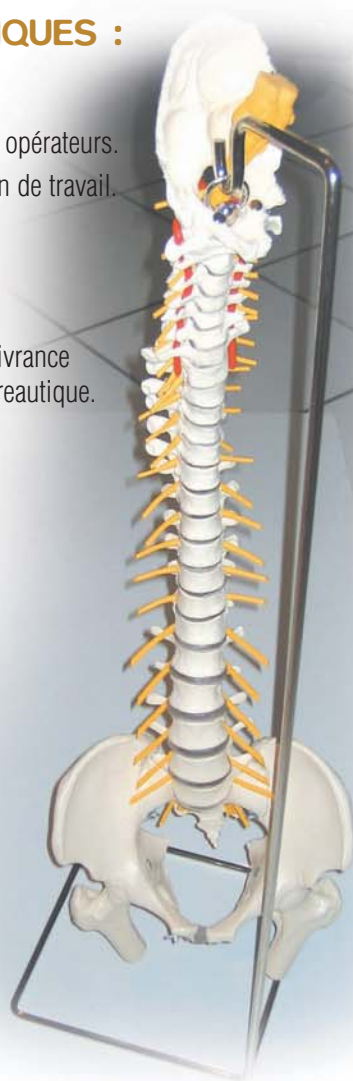
Apports théoriques.
Sensibilisation théorique.
Analyse des postes de travail avec les opérateurs.
Retour filmé des stagiaires en situation de travail.

VALIDATION :

Evaluation formative permettant la délivrance de l'attestation Gestes et Postures, bureautique.

LE PLUS ACTION
FORMATION

Chaque poste
de travail
est analysé
avec le stagiaire.



Partie Théorique (2 heures) :

- ▶ Présentation et objectifs.
- ▶ Statistiques et législation.
- ▶ Anatomie physiologie.
- ▶ Pathologies liées au travail assis et sur écran.
- ▶ Solutions techniques de travail.
- ▶ Exercices de détente et récupération.
- ▶ Questionnaire à choix multiples.

Partie Pratique (2 heures) :

- ▶ Analyse avec les participants du poste de travail de chaque stagiaire.
- ▶ Retour filmé des postures et méthodes de travail des stagiaires.



IMPORTANT

La salle de formation doit être suffisamment grande pour permettre aux participants de pratiquer les exercices au sol. La tenue vestimentaire doit aussi permettre les manœuvres.

