

Des mots sur des maux : atelier d'ergonomie et manutention



Cette formation PRATIQUE en manutention vous permettra d'acquérir des notions d'ergonomie en vue de soulager la charge de travail et d'éviter les troubles musculo-squelettiques.

Public cible :

- Personnel travaillant en institution de soins/en institut pour personnes en situation de handicap : personnel de cuisine, service technique, personnel de nettoyage, personnel logistique, personnel de soins.

Objectifs :

- Utiliser les différentes postures de manutention visant à réduire la charge sur le corps humain
- Rechercher des solutions et adopter des postures de travail qui ménagent le dos.

Contenu :

- Partie théorique : dispensée de façon interactive sur l'anatomie et les mécanismes de la colonne vertébrale, l'impact de la manutention sur le corps, les positions de base permettant de soulager le dos en réduisant les contraintes.
- Partie pratique : exercices pratiques et variés de manutention et de bonnes positions pour le dos. Recherche de solutions ensemble pour des problèmes de manutention donnés.

Méthodologie :

- Support théorique accompagné d'une participation active du groupe. Exercices pratiques de manutention dans les situations les plus courantes

En pratique :

- Formation en 1 journée de 9h00 à 16h30
- Centre de formation, Formations Repère, 2 rue de la Maîtrise, 1400 Nivelles
- Prix de 95 € TVAC par personne