



PORT DE CHARGES

Cette formation sur le port de charges repose sur une approche participative et pragmatique, centrée sur votre réalité professionnelle. Loin des discours moralisateurs ou des consignes rigides (garder le dos droit, plier les genoux...), elle vise à vous donner des clés pour mieux comprendre votre corps, améliorer votre mobilité et prévenir les douleurs liées à votre activité.

Nous ne viendrons pas pour vous imposer des postures idéales, mais pour vous aider à réfléchir ensemble à des solutions adaptées à vos contraintes et à votre environnement de travail. Grâce à des échanges, des démonstrations et des mises en situation, cette formation vous permettra de comprendre l'importance du renforcement du dos et d'identifier les stratégies efficaces pour préserver votre santé physique, en partageant des solutions adaptées à votre quotidien. Ensemble, nous allons explorer des méthodes qui vous permettront de réduire la fatigue et les douleurs, tout en maintenant une activité professionnelle efficace et sécurisée.

OBJECTIFS

- 🕒 Evaluer et analyser les risques liés au port de charges
- 🕒 Repérer et analyser dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé ou entraîner des efforts excessifs
- 🕒 Acquérir une technique et une capacité à manutentionner qui lui est propre
- 🕒 Améliorer ses conditions de travail et être force de proposition dans l'organisation du travail et les conditions de travail

PROGRAMME

THEORIE (50%)

Réglementation

Droits et obligations
Responsabilités du travailleur et de l'employeur

Statistiques

Conséquences d'un accident de travail ou d'une maladie professionnelle

La prévention

Comment faire en tant que salarié ?
Les acteurs internes et externes de la prévention
Documents importants : document unique, registre des accidents bénins

Les TMS : kesako ?

Les causes/facteurs de risques des TMS (exercice en sous-groupe)

Les pathologies des TMS

Fonctionnement d'une articulation, de la colonne vertébrale
Votre activité et les TMS (exercice en sous-groupe)
Les principales pathologies liées aux TMS

Conseils

Moyens moins délétères de manutentionner
Recommandations générales

PRATIQUE (50%)

Analyse des postes de travail

Démonstration des techniques actuelles utilisées au quotidien
Echanges et apport de solutions pour améliorer les techniques et/ou l'organisation du travail

DUREE

1 jour

PUBLIC

Personnels amenés à porter des charges

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Approche pédagogique participative grâce à des exercices, un mix d'apports théoriques et des moments de mise en pratique.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière :
Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme
www.cqfd-formation.fr

Vidéo de présentation

