



GESTES ET POSTURES



Objectifs de formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Repérer les attitudes nocives pour la colonne vertébrale
- Adopter de nouveaux gestes techniques qui minimisent les sollicitations excessives de la région lombaire



1 jour en présentiel



325 € HT / stagiaire



8 à 12 stagiaires



Inter / Intra



01.80.85.50.20



contact@formagogy.fr



Prérequis à la formation

- Aucun
- Venir en tenue confortable pour la réalisation des exercices



Public concerné

- Tout public



Programme de formation

- Les raisons du mal de dos
- Notions de physiologie vertébrale
- Le repérage des gestes nocifs en situation de travail
- L'apprentissage des bons gestes, postures
- Gymnastique d'entretien au sol



Evaluation et validation des acquis

- Evaluation individuelle par compétences tout au long de la formation
- Evaluation de satisfaction des participants



Méthodes pédagogiques

- Exposés et discussions s'appuyant sur des expériences vécues
- Mises en application pratique effectuées par chaque stagiaire



Moyens pédagogiques

- Contenus clés par vidéoprojection
- Support stagiaire synthétisant la formation



Compétences du formateur

- Tous nos intervenants ont suivi notre cursus de formation de formateurs et sont spécialisés en pédagogie pour adultes. Ils sont membres du *RÉSEAU FORMAGOGY*



Vos attestations

- Une attestation de fin de formation est remise au stagiaire
- Une attestation de présence du stagiaire est délivrée à l'entreprise



Retrouvez tous nos stages sur notre site : www.formagogy.fr



Ingénierie
pédagogique



Formation
digitale



Formation
présentielle