



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



7 heures (1 jour)



Inter : 375 € HT / pers
Intra : Nous consulter



8 à 12 stagiaires
max



Adaptation possible
Nous contacter



01.80.85.50.20
contact@formagogy.fr



Prérequis à la formation

- Aucun prérequis nécessaire
- 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

Qualiopi
processus certifié

REPUBLICQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre
de la catégorie d'action suivante :
Action de formation



Evaluations et validation des acquis

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



Méthodes pédagogiques

- Exposé didactique, démonstrations, exercices pratiques
- Mises en situation
- Vidéos



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.



Vos attestations

- Un certificat de réalisation est remis au stagiaire qui a participé à l'ensemble de la formation
- Un certificat de réalisation est délivré à l'entreprise

Ce programme de formation peut être adapté en fonction de vos objectifs, de vos contraintes et notamment pour les personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à nous contacter.



Retrouvez toutes nos formations sur notre site : www.formagogy.fr



Ingénierie
pédagogique



AFEST



Formation
digitale



Formation
présentielle