

## Formation Gestes et Postures

### Aménager son poste de travail

#### Public :

Travailleurs d'ESAT

#### Pré-requis :

Capacité à travailler en groupe,  
capacité à mémoriser, être  
volontaire

#### Conditions de formation :

- Support théorique (Vidéo projecteur).
- Exercices pratiques en salle
- Support vidéo.
- Outil d'Analyse ITâMaMi (Individu / Tâches / Matériel / Milieu)
- Exemples concrets et imagés

#### Objectifs :

- Etre capable de participer activement à la prévention des risques dans son entreprise.
- Comprendre l'utilité des équipements de protection individuelle (EPI), savoir choisir et utiliser les EPI en fonction des risques spécifiques liés au poste de travail.
- Etre capable d'adopter les bons gestes et les bonnes postures au poste de travail, afin de réduire la fatigue et diminuer les risques d'accidents.
- Etre capable d'analyser son poste de travail et de l'adapter en fonction de ses besoins et de son environnement de travail.

#### Contenu :

- Rôle de l'acteur prévention
  - \* La « recette de l'accident » : comprendre le mécanisme accidentel
  - \* Responsabilité de l'employeur et du salarié
  - \* Les équipements de protection individuels (EPI) à quoi ça sert ?
  - \* Les 9 principes de base en prévention
  - \* Exercices en sous-groupe : la chasse aux risques
  - \* Réalisation du recueil des points de vigilance remis au Directeur de l'établissement
    - \* Le travail une activité simple ?
    - \* La BIPP : Boucle Insidieuse de Perte de Productivité
- L'activité physique
  - \* L'activité physique : un risque majeur ! (Gestes, postures, efforts, TMS)
  - \* Fonctionnement du corps humain et ses limites
  - \* Adopter les bons gestes et les bonnes postures au poste de travail - exercices pratiques
- Analyser sa propre situation de travail / aménager son poste de travail
  - \* Présentation de l'outil d'analyse ITâMaMi ( Individu / Tâches / Matériel / Milieu)
    - \* A l'aide de l'outil ITâMaMi : Observer et analyser une situation de travail de l'atelier (Tout le groupe)
    - \* Informer, alerter ma hiérarchie des situations dangereuses identifiées
    - \* Proposer des solutions simples d'amélioration pour une approche partagée
- Bilan/évaluation de la formation



**Durée**

2 jours - 12h

**Tarif**

• Intra : nous consulter

**Lieu**

• Intra : site client

**Effectif**

• Intra : 8 à 10 maximum

**Formateur**

• REACTIV2M