



# OFSP

Organisme de Formation Sécurité et Prévention



## FORMATION DE FORMATEUR GESTES ET POSTURES

Former un animateur de formation en interne vous permet d'optimiser la gestion en temps réel les sensibilisations Gestes & Postures de vos salariés

### DURÉE

3 jours - 21 heures.

1 jour (pédagogie et techniques de communication),

1 jour de formation Gestes & Postures,

1 jour de mise en pratique/évaluation.

### PUBLIC & PRÉ-REQUIS

- Toute personne de l'entreprise dont le rôle sera d'animer des formations Gestes & Postures dans son établissement.

-Formateur en prévention des risques professionnels

### EFFECTIF MAXIMUM

6 participants.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apprentissage théorique et pratique.

### MAINTIEN DES COMPÉTENCES

Aussi souvent que nécessaire.

### VALIDATION DES ACQUIS

Attestation de formation.

### MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Ordinateur, vidéoprojecteur, présentation

Power-Point, livret formation.

### RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

R 4541-8 du Code du Travail.

### ACCESSIBILITE

OFSP s'engage à favoriser l'accès à la formation pour toutes et pour tous. Pour toute question, vous pouvez solliciter notre référent handicap.

### TARIF

Nous consulter

### OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

**Acquisition de la pédagogie, du savoir faire et du programme de formation, afin de dispenser en interne une formation Gestes & Postures.**

### CONTENU

#### *Théorie :*

- ⇒ La pédagogie et les techniques de communication ;
- ⇒ Le rôle de l'animateur fonctionnement du groupe, pédagogie des adultes, définition des objectifs) ;
- ⇒ Organisation d'une formation et construction du programme ;
- ⇒ Accidents du travail de manutention l'entreprise ;
- ⇒ Contexte réglementaire ;
- ⇒ Les acteurs de la prévention ;
- ⇒ Les risques liés aux manutentions manuelles ;
- ⇒ Processus menant à l'accident du travail et à la maladie professionnelle ;
- ⇒ Que faire en cas d'accident ?
- ⇒ Le dos et son fonctionnement (anatomie du corps humain, biomécanique, pathologie) ;
- ⇒ Prise de conscience de la mobilité corporelle (exercices physiques) ;
- ⇒ Acquisition des principes de prévention lors de la manipulation de charges, préserver son dos au quotidien ;
- ⇒ Apprentissage du verrouillage lombaire, des postures invariantes ;
- ⇒ Principes d'économie d'effort, de sécurité physique ;
- ⇒ Comment réagir devant une douleur aiguë ?
- ⇒ Prévenir des accidents de manutention (postures et gestes appropriés) ;
- ⇒ Sport et activité physique : les erreurs à ne pas commettre.

#### *Pratique :*

- ⇒ Exercice pratique et mise en situation ;
- ⇒ Examen pratique final.

### FORMATION INTRA ENTREPRISE

Dans vos locaux selon vos disponibilités