

## GESTES ET POSTURES

*Maîtriser les bons gestes pour faciliter le travail et préserver son capital santé*

### COMPETENCES VISEES

- J Prendre conscience de l'impact des gestes et postures au travail
- J Améliorer sa posture pour limiter les risques
- J Diminuer les risques d'accident
  
- J Découvrir les bases (risques, accidents du travail, maladies professionnelles, TMS Troubles Musculo-Squelettiques ...)
- J Analyser les comportements au quotidien
- J Identifier Les manutentions et les notions de poids
- J Comprendre les fonctionnements de base d'anatomie et de physiologie.
- J Découvrir les facteurs aggravants dans le fonctionnement articulaire.
- J Prendre connaissance des lésions relatives au disque intervertébral
- J Utiliser des techniques gestuelles adaptées au métier (exercices pratiques)

### Public

Tout public

### Pré requis

Aucun

### Durée

1 jour

### Suggestion de compléments

Techniques de vente en boutique

Conduite du changement

### Les + pédagogiques

Mode d'apprentissage varié

Mise en situation contextualisée

Apport de théorie en anatomie

#### Agence de St Jean d'Angély

6 Avenue Pasteur  
17400 SAINT JEAN D'ANGELY  
05.46.32.65.16  
contact@envolformation.com

#### Agence de La Rochelle

10 Rue de Suède  
17000 LA ROCHELLE  
09.53.09.78.15  
larochelle@envolformation.com

#### Agence de Niort

85 Rue Saint Jean  
79000 NIORT  
09.80.63.29.73  
niort@envolformation.com