

Catalogue de l'offre sélectionnée

Critères retenus

- > Structure : GRETA DES MÉTIERS DU TERTIAIRE, DE L'HÔTELLERIE ET DE LA RESTAURATION DE PARIS
- > Formacode : 31776 geste posture



Réseau de la formation continue de l'académie de Paris

Sommaire

))) L'offre de formation

Offre ESAT

Geste posture

- Gestes et postures au travail

Prévention de la santé au travail au bénéfice des Travailleurs en situation de handicap en ESAT

3

Gestes et postures au travail

Prévention de la santé au travail au bénéfice des Travailleurs en situation de handicap en ESAT

> Public

Salarié en ESAT

> Dates

Du 02/01/2024 au 20/12/2024
Sessions ouvertes pour 2024 - nous
contacter pour les dates

> Durée

12 à 24 heures
Durée personnalisée

> Modalités de formation possibles

Cours du jour, Formation en
présentiel

> Coût de la formation

160,00 euros/h
Tarif horaire pour un groupe de 6 à
8 travailleurs

> Lieu(x) de la formation

Site de l'ESAT

> Contact

GRETA METEHOR PARIS
ECOLE NATIONALE DE
COMMERCE
70, Bd Bessières - 75017 PARIS
Tél : 01 44 85 85 40
Fax : 01 44 85 85 17
info@gretametehor.com
https://www.gretametehor.com

> Contact(s)

Pôle handicap sur mesure
Coordonnatrice
Tél 01 53 68 06 93
s.smai@gretametehor.com
Référente handicap : Sonia SMAI
Tél : 01 53 68 06 93

))) OBJECTIFS

- Prévenir les risques spécifiques aux activités physiques.
- Trouver les positions les plus adaptées en fonction de ses possibilités et du travail à effectuer.

))) PRÉREQUIS

Aucun prérequis

))) CONTENUS

- Anatomie : sur la structure de la colonne vertébrale et les mécanismes de fonctionnement.
- Les principes : . Postures d'économie rachidienne : les mouvements fondamentaux à utiliser et les mouvements à prescrire.
- . Pratique sur ces mouvements : travailler avec les jambes, verrouillage lombaire, port de charges.
- Les différents actes de la vie quotidienne :
 - . Position couchée, se lever, position assise, debout, activités quotidiennes...
 - . Démonstration par les stagiaires de leur manière de procéder.
 - . Réflexion commune sur la manière de faire ces gestes et pratique.
 - . Conseils éventuels en réaménagement du poste.

))) MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Exercices pratiques
- Remise d'un livret personnalisé à chaque stagiaire
- Utilisation d'un appareil photo ou d'une vidéo numérique

))) RECONNAISSANCE DES ACQUIS

Attestation de fin de formation

))) INTERVENANT(E)(S)

Formateur du GRETA