



## CONTEXTE

Des gestes non réfléchis, mécaniques et répétitifs provoquent des troubles physiques.

Les positions mal adaptées maintenues dans la durée participent à l'apparition de douleurs musculo-squelettiques au niveau de la nuque, des épaules, des poignées, du dos, des lombaires...

La formation « Gestes et postures en milieu tertiaire » apporte des solutions en termes de prévention, d'appuis et techniques gestuelles.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Sensibiliser le personnel aux risques du mal de dos
- Avoir les connaissances techniques pour améliorer leurs comportements au quotidien.

## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne dans le cadre de son activité à travailler sur écran.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

1 jour (7 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## FORFAIT INTRA

À partir de 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)

## PROGRAMME

- Introduction
  - Pourquoi une formation ?
  - Prévenir des risques physiques
  - Les partenaires de la prévention
- Sensibilisation des risques au travail
  - Cadre réglementaire
  - Définitions
  - Les raisons de la prévention
  - Principaux indicateurs de santé au travail
  - Les 9 principes généraux de prévention
- Le corps humain
  - L'anatomie de la colonne vertébrale
  - Les gestes sollicitant la colonne
  - Les accidents du dos
- Les solutions
  - Bien installer son poste de travail (écran)
  - Le siège
  - Le plan de travail – écran- porte document
  - Clavier – Souris – Ordinateur portable
  - Principes de prévention gestuelle
  - Les points d'appui
  - Les conséquences des gestes répétitifs
  - Les différentes techniques gestuelles
  - Quelques situations
  - Exercice
  - QCM

Pour chaque module, il y a des exercices dans le respect des règles sanitaires.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne dans le cadre de son activité à travailler sur écran.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

1 jour (7 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## FORFAIT INTRA

À partir de 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode active
  - Travail en sous-groupes
- Méthode expérientielle
  - Exercices et travaux de groupe
  - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

## MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

## DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Attestation de fin de formation avec la validation des objectifs sera délivrée à chaque apprenant.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne dans le cadre de son activité à travailler sur écran.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

1 jour (7 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## FORFAIT INTRA

À partir de 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)