



Gestes et Postures

Une méconnaissance de l'anatomie peut entraîner l'adoption de mouvements et positions désadaptés, souvent causes de douleurs, pouvant dégénérer en troubles chroniques voire en pathologies.

Cette formation permet aux participants de s'approprier les gestes et postures adaptés à toutes activités professionnelles ou personnelles, par l'acquisition d'une " boîte à outils " théorique et pratique.

PUBLIC : Tout public

DUREE : 1 à 2 jours

ITEMS DE FORMATION

- Rappels anatomiques et physiologiques
- Connaissance et identification des risques ergonomiques
- Gestes et postures adaptés
- Méthodes de récupération et d'antalgie
- Démarche active de sa propre sécurité
- Prévention des maux de dos
- Réflexion sur l'organisation de son environnement spécifique