



GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL : PRÉVENTION DES TROUBLES LIÉS AUX POSITIONS DIFFICILES

MODALITÉ DE FORMATION

Présentiel en centre de formation

DURÉE

1 jour

LANGUE(S) DE FORMATION



DISPONIBILITÉ

12 places offertes

PUBLIC CIBLE

Salariés des entreprises du secteur de la construction

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Sans frais pour les entreprises cotisantes. Tarif sur demande pour les autres entreprises.

CONTACT ADMINISTRATIF

Claudine Koffi
formations@cdc-gtb.lu

OBJECTIFS DU MODULE

- > Être sensibilisé aux risques physiques liés à son activité.
- > Prévenir les pathologies les plus courantes liées aux positions difficiles (douleurs cervicales, épicondylite...).
- > Prendre conscience de ses « déséquilibres posturaux », et des conséquences à moyen terme.
- > Découvrir et mettre en place des solutions pour prévenir les troubles liés à ces « déséquilibres ».

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

Risques liés à l'activité (à ce que l'on fait)

- > L'épaule
- > Tendinite
- > Cervicalgie
- > Lombalgie
- > Exercices d'étirement

Risques liés à notre posture (ce qu'on est)

- > Prévention globale à la santé
- > Prévention des troubles liés à notre posture
- > Analyse de cas (quel est votre « type postural » ? ses conséquences...)
- > Exercices personnels préventifs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- > Enseignements théoriques (cours magistral en classe ou atelier)
- > Mise en situation pratique (conditions proches du réel)

Gestes et postures au travail : prévention des troubles liés aux positions difficiles

Ref. SECU-PREV-GEST-001

MODALITÉ DE FORMATION

Présentiel en centre de formation

DURÉE

1 jour

LANGUE(S) DE FORMATION

FR

DISPONIBILITÉ

12 places offertes

PUBLIC CIBLE

Salariés des entreprises du secteur de la construction

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Sans frais pour les entreprises cotisantes. Tarif sur demande pour les autres entreprises.

CONTACT ADMINISTRATIF

Claudine Koffi
formations@cdc-gtb.lu

> Travaux de groupe, échanges entre pairs (exposé, discussion, ...)

CERTIFICATION

Document de validation : Attestation de participation

RESPONSABLE(S) DE LA FORMATION

Julie Bourgeois (julie.bourgeois@cdc-par.lu)