

GRAPHITO CREATION

120 impasse des Prêles
84916 AVIGNON
Email: formation@graphito.fr
Tel: 04 90 13 40 00



COMMENT PROTEGER SON DOS

A l'issue de la formation les participants seront capables d'identifier et d'anticiper les situations à risques et de trouver les moyens de prévention adaptés

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Tous les collaborateurs

Organisation

- De 4 à 10 stagiaires

Prérequis

- Compréhension du français

Tarif

- Sur devis

Accessibilité

- Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Modalités - délais d'accès

- 4 semaines

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du dos et de la posturologie
- Adopter la bonne posture de travail
- Analyser les situations à risques
- Mettre en place des moyens de prévention adaptés

Contenu de la formation

- Introduction
 - Test d'auto-positionnement
- Manipulation et découverte
 - La mécanique du dos
 - Détente et équilibre
 - Architecture d'une colonne
 - L'anatomie de la colonne vertébrale
 - La balance rachidienne
 - Mise en situation et échanges collectifs
- Exercices de ressenti
 - Découverte et stimulation des récepteurs
 - Bascule et verrouillage du bassin

GRAPHITO CREATION

120 impasse des Prêles

84916 AVIGNON

Email: formation@graphito.fr

Tel: 04 90 13 40 00



- Posture au quotidien
- Etirements
- Les situations à risques au quotidien
 - Les situations
 - les risques
 - Quelles protections
 - Enjeux et freins

GRAPHITO CREATION

120 impasse des Prêles
84916 AVIGNON
Email: formation@graphito.fr
Tel: 04 90 13 40 00



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Ergonome et Formateur spécialisé en TMS

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.