

L'essentiel en entreprise : Gestes et postures



PRÉREQUIS :

- aucun
- Maîtrise de la langue française.

OBJECTIFS :

- Placer sa santé au coeur de son métier
- Apprendre à adapter les bons gestes et les bonnes postures de travail pour ne pas se blesser.
- Comprendre les mécanismes du corps humains afin de mieux anticiper les blessures.

ORGANISATION :

- En présentiel : 2 jours
- Formation non éligible CPF.

PROGRAMME :

- Prévention des risques liés à l'activité physique
- Notions d'anatomie
- Aménager son poste de travail
- Les principes physiques de sécurité et d'économie d'effort.

Nos formations sont adaptées à tous,
Rejoignez-nous !

contact@educaction-formation.fr - Tél. : 06 65 54 40 93