

La posture est, avec l'objet manipulé, l'individu et le facteur temps, une composante essentielle à considérer dans l'évaluation du risque. L'objectif de cet atelier est de sensibiliser vos collaborateurs au rôle qu'ils ont à jouer dans leur propre prévention.

• Ateliers de sensibilisation : « **Gestes et postures - Être acteur de sa prévention** » 2017

Programme	Objectifs	Contenu
1 Prendre conscience	<ul style="list-style-type: none"> Intégrer que l'on est acteur de sa propre prévention et que l'on peut participer à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles. 	<ul style="list-style-type: none"> Risques et facteurs de risques liées aux manutentions manuelles Les idées reçues : la prévention c'est pas mon problème !
2 Comprendre	<ul style="list-style-type: none"> Acquérir quelques notions essentielles sur l'anatomie et le mécanisme de la douleur. 	<ul style="list-style-type: none"> La douleur : définition, mécanismes, douleur aiguë vs chronique Test
3 Faire le point	<ul style="list-style-type: none"> Se connaître face aux risques Identifier les facteurs sur lesquels on peut intervenir afin de limiter les risques 	<ul style="list-style-type: none"> Bonne ou mauvaise posture ? Partage d'expériences
4 Agir	<ul style="list-style-type: none"> Changer de posture pour prévenir Acquérir les bons réflexes 	<ul style="list-style-type: none"> Pratique = exercice accès sur l'interactivité En prime, quelques exercices d'étirement.

« Gestes et postures - Être acteur de sa prévention »

Format :

- **Durée : 1 heures**
- **Nombre de participants :**
 - Au max 12 participants
 - De 12 à 18 (prévoir 1h30 pour des échanges fournis)

Méthode pédagogique :

- Apports théoriques (comprendre pour agir) et pratiques
- Auto-test
- Séquences interactives
- Echanges

Intervenante :

Une Ostéopathe expérimentée, exerçant régulièrement en entreprise en complément de son activité libérale.