



ETA01

Gestes et Postures Etages

Tarifs 2010 (*)

Inter-entreprise : **330.00 €**

Intra-entreprise : **Sur devis**

(* Hors taxes, hors frais d'hébergement et de restauration)

Durée

1 jour, 7 heures

Public concerné :

Personnel des étages.
Employé, chef de service.

Pré-requis :

Aucun

Lieu et dates de formation :

Contactez-nous !

Objectifs

- Pratiquer les bons gestes professionnels pour prévenir les pathologies vertébrales.
- Adopter de nouveaux gestes techniques qui minimisent les sollicitations excessives de la région lombaire.
- Appliquer des outils personnels pour relâcher régulièrement les tensions inhérentes à la pratique professionnelle.

Programme

- Les causes du mal de dos.
- Prendre conscience des attitudes nocives à la colonne vertébrale.
- Notions de physiologie vertébrale.
- Repérage des gestes nocifs en situation de travail.
- Apprentissage des bons gestes.
- Les outils personnels de prévention.
- Mise en application dans les étages.