

Optimiser son confort au travail : Gestes et Postures (4h)

Le 02/04/2026

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Adopter des postures correctes pour prévenir les douleurs.
- Identifier les gestes à risque dans son environnement de travail.
- Appliquer des techniques de levage sécurisées.
- Aménager son poste de travail pour un confort optimal.
- Intégrer des pauses actives dans sa routine quotidienne.

CONTENU

AVANT LA FORMATION

- Entretien téléphonique avec le formateur afin de personnaliser votre formation.
- Le programme de formation ci-dessous pourra donc être modifié gratuitement en fonction de vos attentes.

Matin : Comprendre les gestes et postures

- **Importance des gestes et postures**
 - Impact sur la santé et le bien-être au travail.
 - Études de cas sur les troubles musculo-squelettiques (TMS).
- **Postures correctes**
 - Démonstration des postures assises et debout.
 - Exercices pratiques pour adopter une bonne posture.

Après-midi : Techniques et aménagements

- **Gestes à risque et prévention**
 - Identification des gestes à éviter.
 - Techniques de levage et de transport sécurisées.
- **Aménagement du poste de travail**
 - Conseils pour ajuster son bureau et sa chaise.
 - Intégration de pauses actives et d'étirements.

FIN DE LA FORMATION

- Débrief de la formation avec le formateur pour consolider vos connaissances.

PREREQUIS

Aucun

PUBLIC VISE

Tout public

CONTACTEZ
NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382



4 heures

PEDAGOGIE

Montée en compétence assurée par l'association d'un contenu théorique et pratique. Etude de cas concrets en rapport avec votre quotidien professionnel.

Moyens et supports pédagogiques :

- Remise d'un support pédagogique
- Echanges interactifs
- Intervention d'un formateur expert dans son domaine

Modalités d'évaluation et de suivi :

- Exercices corrigés, études de cas réels, mise en application concrète et utile
- Évaluation pour valider vos acquis en fin de formation
-

Profil du formateur :

- Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation.
- Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.
- Formateur référent : M.Lacave Téléphone : 05 31 60 07 07

Une attestation de formation sera délivrée au stagiaire.



CONTACTEZ
NOUS

Du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Par téléphone au **05 31 60 07 07**
Par email : serviceclient@formasuite.fr
Responsable Pédagogique : Yannick Lacave

FORMASUITE
12 rue Courbet 82000 Montauban
SIRET : 842 016 594 00017
N° de déclaration d'activité :
76820087382