



Travail sur Écran et Gestes et Postures - Port de Charges 10 octobre 2019

<p>Lieu : Bagnolet (93)</p> <p>Public : Formation destinée aux personnels Ingénieurs, Techniciens, Chercheurs des laboratoires et Administratifs des laboratoires, des délégations et du siège</p> <p>Intervenant : Externe (Kinésithérapeute/Ostéopathe)</p> <p>Dates : 10 octobre 2019</p> <p>Durée : 1 journée</p>	<p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none">- Prévenir les risques liés au travail sur écran- Ajuster les postes de travail de façon plus ergonomique- Identifier les situations et les gestes déclencheurs des maux de dos- Donner les connaissances et exemples permettant de limiter la fatigue physique et de réduire les risques d'accidents- Adapter les techniques de manipulation aux particularités des activités réalisées et des lieux de travail- Entraîner les stagiaires aux comportements adaptés.
	<p>Programme :</p> <p>Travail sur Écran :</p> <ul style="list-style-type: none">- Problèmes de vision, fatigue oculaire, anatomie, physiologie de l'œil- Lombalgies, cervicalgies, T.M.S.- Échanges sur les situations, gestes quotidiens et professionnels générant des maux de dos- Éducation posturale et gestuelle, prévention des risques ... <p>Gestes et Postures - Port de Charges :</p> <ul style="list-style-type: none">- Problèmes de dos, les T.M.S., les contractures musculaires- Les solutions : ergonomie, évaluation des risques- Les principes de l'éducation gestuelle et posturale- Échanges sur les situations et les gestes quotidiens et professionnels générant des maux de dos- Organisation du port de charges et de la posture prolongée (approche ergonomique)- Éducation gestuelle et posturale spécifique : conscience du corps, exercices de relaxation et du lâcher prise- Démonstration de scènes de la vie professionnelle nécessitant des gestes et postures adaptés ... <p><i>Le programme de la formation sera adapté en fonction des publics et des attentes des stagiaires.</i></p>

Date limite d'inscription :
Le 19 septembre 2019

Inscription sur le site <https://www.sirene.inserm.fr/>
Sur « Demander une formation » : Région : Ile de France / Domaine : Hygiène et sécurité

Contact : Christiane ALBERI / Catherine SUSSEST
Formation continue DR Paris 7
Inserm – Tour les Mercuriales - 40 rue Jean Jaurès
93176 Bagnolet cedex
Tel : 01 43 62 27 06 ou 05 / Fax : 01 43 62 27 01
Mail : christiane.alberi@inserm.fr