

## Travail sur Écran - Gestes et Postures - Port de Charges 22 juin 2021

<p><b>Lieu :</b> Paris 13ème</p> <p><b>Public :</b> Formation destinée aux personnels Ingénieurs, Techniciens, Chercheurs des laboratoires et Administratifs des laboratoires, des délégations et du siège</p> <p><b>Intervenant :</b> Externe (Kinésithérapeute/Ostéopathe)</p> <p><b>Date :</b> 22 juin 2021</p> <p><b>Durée :</b> 1 journée</p>	<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prévenir les risques liés au travail sur écran</li><li>- Ajuster les postes de travail de façon plus ergonomique</li><li>- Identifier les situations et les gestes déclencheurs des maux de dos</li><li>- Donner les connaissances et exemples permettant de limiter la fatigue physique et de réduire les risques d'accidents</li><li>- Adapter les techniques de manipulation aux particularités des activités réalisées et des lieux de travail</li><li>- Entraîner les stagiaires aux comportements adaptés.</li></ul> <p><b>Programme :</b></p> <p><b>Travail sur Écran :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Problèmes de vision, fatigue oculaire, anatomie, physiologie de l'œil</li><li>- Lombalgies, cervicalgies, T.M.S.</li><li>- Échanges sur les situations, gestes quotidiens et professionnels générant des maux de dos</li><li>- Éducation posturale et gestuelle, prévention des risques ...</li></ul> <p><b>Gestes et Postures - Port de Charges :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Éducation gestuelle et posturale spécifique: conscience du corps, exercices de relaxation et du lâcher prise</b></li><li>- Problèmes de dos, les T.M.S., les contractures musculaires</li><li>- Les solutions : ergonomie, évaluation des risques</li><li>- Les principes de l'éducation gestuelle et posturale</li><li>- Échanges sur les situations et les gestes quotidiens et professionnels générant des maux de dos</li><li>- Organisation du port de charges et de la posture prolongée (approche ergonomique)</li><li>- Démonstration de scènes de la vie professionnelle nécessitant des gestes et postures adaptés ...</li></ul> <p><i>Le programme de la formation sera adapté en fonction des publics et des attentes des stagiaires.</i></p>
<p><b>Date limite d'inscription :</b> Le 22 mai 2021</p> <p>Inscription sur le site <a href="https://www.sirene.inserm.fr/">https://www.sirene.inserm.fr/</a> Sur « Demander une formation » : Région : Ile de France / Domaine : Hygiène et sécurité</p> <p><b>Contact : Christiane ALBERI / Catherine SUSSEST</b> Formation continue DR Paris 7 Bâtiment Kadence – 86 Rue Regnault – 75013 PARIS Tel : 01 81 70 72 29 ou 30 Mail : <a href="mailto:christiane.alberi@inserm.fr">christiane.alberi@inserm.fr</a></p>	