

Travail sur Écran - Gestes et Postures - Port de Charges 23 mars 2021

<p>Lieu : Paris 13ème</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>Date : 23 mars 2021</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">- Éducation gestuelle et posturale spécifique: conscience du corps, exercices de relaxation et du lâcher prise- 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)- 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>
<p>Date limite d'inscription : Le 17 février 2021</p> <p>Inscription sur le site https://www.sirene.inserm.fr/ Sur « Demander une formation » : Région : Ile de France / Domaine : Hygiène et sécurité</p> <p>Contact : Christiane ALBERI / Catherine SUSSEST Formation continue DR Paris 7 Bâtiment Kadence – 86 Rue Regnault – 75013 PARIS Tel : 01 81 70 72 29 ou 30 Mail : christiane.alberi@inserm.fr</p>	