

# ERGONOMIE DU POSTE

1 jour

## CIBLE

- Tout salarié exposé aux activités physiques de manutention ou travail de poste répétitif.

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis pour suivre cette formation.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser aux risques d'accidents de travail et de maladies professionnelles liés aux activités physiques.
- Comprendre les principes de base de l'ergonomie au travail.
- Apporter les connaissances nécessaires afin d'améliorer les conditions de travail.
- Identifier les risques liés à une mauvaise ergonomie.
- Former aux bonnes techniques de manutention, gestes et postures.
- Apprendre à améliorer l'ergonomie de son poste de travail.

## MÉTHODOLOGIE

- Méthode d'« Accelerated Learning » : apprentissage actif, pratique et orienté résultat.
- Supports visuels (vidéoprojecteur), support de cours papier.
- Exercices de groupes, questionnaires pratiques, études de cas.
- Évaluation continue et finale.