



# AMÉLIORER SES GESTES ET SA POSTURE AU TRAVAIL

Cette formation proposera des explications et de la pratique  
 La formation aura lieu sur votre lieu de travail  
 La personne en formation apprendra les bons gestes et les bonnes positions du corps.  
 Dans cette formation, il pourra y avoir des accompagnateurs d'insertion.

**FORMATEUR**  
 Mme Cécile DALLE MULLE

**TARIF** 1250 € / jour  
 (+ frais du formateur)

**DURÉE** 2 JOURS (14 H)

**LIEU**  Sur place

**PARTICIPANTS** 10

## PARTICIPANTS

Personnes avec trisomie 21 ou déficience intellectuelle.  
 Accompagnateurs d'insertion et tuteurs des entreprises.  
 La formation fera attention si les participants ont des difficultés pour apprendre.  
 C'est mieux s'il y a au moins un accompagnant en plus du formateur.

## OBJECTIFS

- Aider les participants à mieux connaître leur corps.
- Apprendre les bonnes positions.
- Apprendre à faire attention à son dos au travail et dans la vie de tous les jours.
- Comprendre ce qu'on apprend en formation et ce que l'on fait au travail.
- Éviter d'avoir des maladies liées au travail.
- Aider les participants à mieux porter des charges.
- Avoir des meilleures conditions de travail sur chaque poste de travail.

## ANIMATION

- Apports théoriques et mises en situation pratiques.
- Travail en groupe et travail personnalisé.
- Exercices d'application.

### 1<sup>er</sup> JOUR

- Mieux connaître son corps.
- Parle de son poste de travail.
- Exercices pratiques pour mieux connaître son corps.

### 2<sup>e</sup> JOUR

- Les différentes techniques pour porter des charges.
- Exercices pratiques en rapport avec le travail de chaque stagiaire.