



# GPB

## GESTES ET POSTURES BUREAUTIQUE

### PUBLIC VISÉ

Tout personnel travaillant sur écran

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

4 heures

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 maximum

### LIEU

Dans vos locaux

### OBJECTIF

Savoir organiser son poste de travail et acquérir des gestes et positions efficaces, nécessaires, afin de préserver l'intégrité physique lors d'un travail sur écran.

#### Moyens pédagogiques

- Découverte sous forme d'exposé participatif
- Exercices d'apprentissage en groupe
- Retour filmé des gestes effectués par les stagiaires
- Supports pédagogiques remis aux stagiaires

#### Moyens techniques

- Ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Caméscope

#### Moyens d'encadrement

- Formateurs Gestes et Postures

### MODALITÉS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuille d'émargement
- Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation
- Attestation de suivi de formation



# GPB

## GESTES ET POSTURES BUREAUTIQUE

### PROGRAMME

#### SEQUENCE 1 : DÉCOUVERTE

- Présentation et objectifs
- Les accidents du travail
- Les gestes et postures au quotidien (QCM interactif)
- L'anatomie du corps humain
- Les atteintes de la colonne, des articulations et des liaisons interosseuses

#### SEQUENCE 2 : APPRENTISSAGE

- La prévention des risques dorsolombaires et des TMS
- Les principes fondamentaux d'aménagement des postes bureautiques
- Travailler en poste statique

#### SEQUENCE 3 : MISE EN APPLICATION

- Initiation à la préparation musculaire : « le réveil musculaire »
- Pratique générale et spécifique sur poste de travail :
  - Partage des bonnes pratiques avec les autres apprenants
  - Effet miroir par l'utilisation du caméscope sur les situations de travail (analyse individuelle et en groupe de comment améliorer et adapter au contexte du poste et à l'environnement de travail sa façon de faire)