Formation Gestes et postures de l'ASH

TAUX DE SATISFACTION*

96 %

** chiffres 2022*

TAUX DE RECOMMANDATION*

100 %

Prévenir les risques physiques liés aux activités d'ASH.

PUBLIC CONCERNÉ

Agent de Service Hospitalier.
(Groupe de 12 personnes maximum)

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

› Repérer dans son activité les situations susceptibles de nuire à sa santé ou d'entraîner des efforts superflus
› Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et les risques dorsolombaires
› Connaître et utiliser les postures sécuritaires au travail pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents
› Organiser son environnement de travail et optimiser l'utilisation du matériel (chariot de ménage, balai...)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

› Apports théoriques
› Mises en situations
› Exercices pratiques
› Échange formateur / stagiaire sur le quotidien professionnel

INTERVENANTS

› Ergothérapeute, CHU Clermont-Ferrand

CONTENU

› Prendre soin de soi et travailler en équipe / pratique :
- Conscience corporelle, détente musculaire et psychique / automassage (Do-in) et massages, techniques de relâchement musculaire et de relaxation (techniques respiratoires, ancrage, relaxation dynamique)
- Assouplissement et échauffement musculaire / condition physique
- Entrainement aux gestes et postures de base / fentes, mouvements pendulaires, banquettes, chevalier servant, recherche d'équilibre, appuis, consoles, mobilités des pieds, coordination gestuelle à deux (fentes coordonnées, techniques de rappel)

› Étude des principes de sécurité physique et d'économie d'effort :

€ TARIFS

> Inter : 220€ / pers.
> Intra : 1350€ j. / gr.

- Notions de biomécanique
- Anatomie, physiologie, pathologie
- Ergonomie
- Condition physique

› Mise en application des postures adaptées
› Utilisation du matériel à disposition en respectant la bonne pratique de manutention
› Comment améliorer son environnement de travail ?

- Bonnes pratiques et ergonomie (illustration d'échauffement...)

✔ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ À l'issue : mise en situation

SATISFACTION DES PARTICIPANTS

> Durée : 1 jour

> Dates : 17 juin 2024