

G2C-AGATHE PREPA

109 rue Achard

33300 BORDEAUX

Email: contact.agatheprepa@gmail.com

Tel: +33650054160



ERGONOMIE ET BONNES POSTURES

Cette formation permet d'identifier les situations à risque, adapter les mouvements ainsi que la posture pour limiter et prévenir les troubles musculo squelettiques des professionnels de la petite enfance

Grâce à une approche active et participative, les participants apprendront à adapter leurs gestes et leur environnement pour assurer leur bien-être tout en garantissant la sécurité des enfants. Plusieurs exercices d'étirements, de renforcement réalisables sans matériel spécifique sont présentés, pratiqués et proposés en routine quotidienne.

Durée: 10.00 heures (0.00 jours)

Profils des stagiaires

- Professionnel de la petite enfance

Prérequis

- Pas de pré requis

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de l'ergonomie dans le quotidien professionnel.
- Adopter des postures adaptées pour prévenir les troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Manipuler les enfants en sécurité en respectant le confort du professionnel et celui des enfants.
- Identifier les aménagements possibles pour optimiser l'environnement de travail.
- Mettre en place des habitudes favorisant le bien-être et la prévention des risques physiques et des douleurs.

Contenu de la formation

- Accueil, retours et analyse du questionnaire pré formation
 - Échanges et retours d'expérience entre participants
- Définitions et contexte l'ergonomie et aux bonnes postures
 - Définition et importance de l'ergonomie dans la petite enfance.
 - Présentation des risques professionnels et des TMS.
 - Identification des mauvaises postures courantes.
- Analyse des situations de travail
 - Étude des gestes et postures au quotidien : portage, changes, installation des enfants, jeux au sol, entretien...
 - Présentation des bonnes pratiques pour limiter les contraintes physiques.
 - Exercices pratiques et mises en situation
- Techniques de prévention et solutions ergonomiques
 - Apprentissage des postures adaptées et gestes sécurisés.
 - Utilisation de matériel adapté

G2C-AGATHE PREPA | 109 rue Achard BORDEAUX 33300 | Numéro SIRET: 53535216500042 | Numéro de déclaration d'activité: 72330983633 (auprès du préfet de région de: NOUVELLE AQUITAINE)

G2C-AGATHE PREPA

109 rue Achard

33300 BORDEAUX

Email: contact.agatheprepa@gmail.com

Tel: +33650054160



- Optimisation de l'espace de travail
- Exercices préventifs et mise en application
 - Exercices pratiques et définition d'une routine quotidienne
 - Auto-évaluation et ajustements des postures
 - Questions/réponses et conseils personnalisés.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Léa Jeune, intervenante en prévention des risques professionnels.

Moyens pédagogiques et techniques

- Apports théoriques et échanges interactifs. Ateliers pratiques et mises en situation réelles. Études de cas et analyse de situations concrètes. Supports pédagogiques et fiches récapitulatives fournies aux participants

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Auto-diagnostic des postures en début et fin de formation Mises en pratique observées Etudes de cas concrets