



## Atelier Gestes & Postures Manutention manuelle

- Atelier collectif
- 3 à 12 participants
- Durée : 1 heure



### OBJECTIFS

- Découvrir les risques liés à la manutention de charges et aux gestes répétitifs dans son activité professionnelle.
- Pratiquer les gestes et postures adaptés à ses conditions de travail réelles.



### UN CONTENU...

- Notions d'anatomie et de prévention des TMS avec supports visuels.
- Aménagement du poste de travail et manutention de charges, sous forme d'ateliers pratiques.



### ... DEUX FORMATS AU CHOIX

#### Atelier classique

Faites le choix d'un format traditionnel calqué sur le déroulement d'une formation, avec participation active des stagiaires.

#### Atelier ludique

Un format dynamique et convivial au cours duquel les participants s'affrontent en équipes autour d'un quizz. Idéal pour faciliter la mémorisation des apports théoriques et l'acquisition des gestes pratiques !

**Queoris**  
Formations santé & sécurité au travail

### CONTACTEZ-NOUS !

- ☎ 09 81 68 53 52
- ✉ [contact@queoris.fr](mailto:contact@queoris.fr)
- 🌐 [www.queoris.fr](http://www.queoris.fr)

### LES "PLUS" :

- Un **mémento** est fourni aux participants (format numérique ou papier).
- Les ateliers pratiques peuvent être effectués sur vos équipements et avec votre matériel.
- Nos **intervenants** sont des professionnels (ostéopathe D.O., kinésithérapeute, ergonome...) spécialisés en prévention des TMS.

