



Qualité, santé, sécurité et environnement

Devenir acteur en prévention des risques liés à l'activité physique

1 jour (7h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DT-PRAP | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Compétences Métier > Droit du travail et relations sociales > Qualité, santé, sécurité et environnement

Contenu mis à jour le 13/10/2023. Document téléchargé le 23/05/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les objectifs et les enjeux de la prévention liée à l'activité physique
- Analyser la sinistralité du secteur d'activité de l'entreprise
- Evaluer les risques spécifiques associés à votre métier
- Décrire le fonctionnement du corps humain et ses limites
- Observer attentivement votre travail afin d'identifier les éléments pouvant nuire à votre santé
- Proposer des améliorations pour aménager votre situation de travail
- Mettre en oeuvre les principes de sécurité et d'économie d'effort pour vous protéger
- Participer activement à la maîtrise des risques au sein de votre établissement
- Analyser les conséquences des actions préventives mises en place
- Evaluer régulièrement l'efficacité des mesures de prévention adoptées.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Tous les salariés, opérateurs et agents du secteur du commerce et de l'industrie.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

1) Avant la formation

- Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progrès

2) Pendant la formation

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation du cadre de la formation
- Contextualisation des objectifs et des enjeux
- Emergence des représentations des participants
- Ajustement du contenu du programme de la formation si besoin

Objectifs et enjeux de la prévention

- Risques, dangers, AT/MP, statistiques
- Les acteurs de la prévention
- Schéma d'analyse d'accident

Sinistralité du secteur d'activité de l'entreprise

Connaître les risques liés à son métier

- Les facteurs de risque d'origine biomécanique, psychosocial et ceux liés à l'environnement physique
- Dans sa situation de travail, description de son activité et repérage des situations pouvant nuire à sa santé
- Identification des risques potentiels
- Les différentes causes d'exposition

Connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites

- Anatomie et pathologies (TMS, lombalgies)
- Activité dynamique et statique au travail
- Les facteurs de risques physiques

Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé

- La situation de travail et l'homme
- Les éléments de la situation de travail
- Outils d'observation et d'analyse

Proposer des améliorations pour sa situation de travail

- Rechercher des pistes d'amélioration des conditions de travail, en y intégrant :
 - Les principes généraux de prévention
 - Les principes de sécurité physiques et d'économie d'effort

Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort

- Principes de sécurité et d'économie d'effort
- Reconnaître les dangers potentiels
- Adopter des comportements sécuritaires
- Optimiser son énergie tout en minimisant les risques

Participer à la maîtrise des risques dans son établissement

- Collaboration et communication
- Sensibilisation de ses pairs
- Création d'un environnement sécurisé
- Culture de prévention au sein de son organisation

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic*
- *Mises en situation : atelier collectif ou simulations basées sur des cas concrets proposés par les stagiaires*
- *Analyse de scénarii, étude de cas pratiques*
- *Brainstorming en sous-groupe*
- *Echanges avec les participants*
- *Jeux de rôle*
- *Débriefing sur les comportements mis en oeuvre : analyse de pratique*
- *Plan d'action : rédiger son plan d'action personnalisé (PAP), objectifs et actions concrètes*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz permettant de valider les compétences acquises)
- Bilan oral et évaluation à chaud

3) Après la formation : consolider et approfondir

- Pendant 3 mois après la formation, les participants bénéficient d'un suivi personnalisé asynchrone auprès du formateur par courriel
- Ils reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Les détails de l'accueil des personnes en situation de handicap sont consultables sur la page Accueil et Handicap.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.