

# E-LEARNING GESTES ET POSTURES GARDIEN(NE) D'IMMEUBLE

**NEO  
FORMA**

## OBJECTIFS DU E-LEARNING



- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles, d'accidents de travail ainsi que des risques d'agressions et d'harcèlements liés à la profession
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail en tant que gardien(ne) d'immeuble
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et à leurs réflexes lors de leur activité
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

## PROGRAMME DU E-LEARNING



- Introduction : Gestes et postures et Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques
- Comprendre le fonctionnement du corps
- Risques professionnels : accident du travail, arrêt de travail et maladie professionnelle, TMS
- Assimilation des techniques de manutention et de déplacements (postures contraignantes et répétitives, positions fixes...)
- Gestion de la propreté et du rangement de l'espace de travail
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Participation permanente du stagiaire
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)



## DIFFUSION

Sur la plateforme LMS Neo Forma



Possibilité de créer un module sur-mesure



**PUBLIC**

Gardien(ne) d'immeuble

**PRÉ-REQUIS**

Aucun pré-requis

**DURÉE**



30 min



**VALIDATION**

Quizz de validation et remise d'une attestation individuelle de formation