

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure d'identifier les risques liés à son activité professionnelle et de mettre en œuvre les actions permettant de préserver son bien-être et sa santé.

Programme :

Savoirs

- Les risques professionnels et leurs impacts : risques psychosociaux, risques de chutes, risques infectieux, risques chimiques, risques dans les déplacements.
- L'ergonomie, l'appareil locomoteur et les troubles musculosquelettiques.
- La charge mentale, l'épuisement et l'usure professionnelle.
- Les obligations et réglementations en vigueur en matière de responsabilité et d'assurance.
- Les ressources et structures de référence en termes de sécurité et prévention des risques professionnels.

Aptitudes

- Repérer les risques liés à son activité professionnelle par une approche réflexive.
- Mettre en place des actions de prévention des risques professionnels identifiés.
- Utiliser les équipements de protection adaptés à la situation.
- Adopter les postures et les gestes professionnels prévenant les troubles musculosquelettiques.
- Limiter ses gestes et déplacements et appliquer les principes d'économie d'effort.
- Repérer et anticiper les signes d'épuisement professionnel.
- Se déplacer en respectant les règles de sécurité routière et de prudence élémentaire.
- Amorcer et développer une réflexion individuelle sur la sécurité dans sa pratique professionnelle.
- Informer le particulier employeur de ses obligations en matière de responsabilité et d'assurance.

3 jours
21 heures
Réf MIRPSI
Pré-requis pédagogique :
aucun
Public : Tout salarié.e.
Salarié.e du
Particulier Employeur
De 10 à 12 participants-es

Méthodes et support pédagogiques :

- Apports théoriques
- Travail individuel et en sous-groupe
- Interactions stagiaires/formatrice
- Mise en situation
- Étude de cas

Évaluation : Grille
d'autoévaluation

Intervenante :