



# Accompagnement individuel Gestes et Postures - Travail manuel (salariés sur site)

Durée : pour chaque salarié,  
5 minutes individuelles par semaine pendant  
12 semaines ou 12 mois en présentiel

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap\* – dont la santé physique peut être impactée par le travail.

## OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.  
Apprendre à utiliser les gestes adaptés aux contraintes réelles.  
Comprendre à les utiliser au quotidien.

## PROGRAMME

Parcours de prévention personnalisé en lien direct avec le travail des stagiaires.  
Apprentissage par répétition et sur un temps long.  
Ancrage de nouvelles habitudes.

## SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Abonnement d'un an à l'appliZC permettant de retrouver ses conseils personnalisés et de suivre sa progression individuelle.  
Réalisation de vidéos pédagogiques à la demande.

## INTERVENANTS

Ergonome et coach sport-santé.

## VALIDATION

Validation hebdomadaire des acquis lors du passage du coach.

## COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

[Financement formations ZC Santé](#)

## TARIF

12 semaines : 295€ H.T. par salarié  
12 semaines + 9 mois : 395€ H.T. par salarié  
Abonnement d'un an à l'appliZC inclus  
Frais de déplacement de l'ergonome à la charge du Client



## FORMAT

Suivi individuel  
en présentiel



## PRÉREQUIS

Aucun



## EFFECTIFS

À partir de 30 salariés  
en présentiel



## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à  
tout moment de l'année  
à compter de la  
signature du devis

Mise à jour : 31 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ [contact@zcsante.com](mailto:contact@zcsante.com)

☎ 06 76 29 51 01

**zc**santé