



# Formation Gestes et Postures pour les salariés postés et 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

## PÉDAGOGIE

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

Remise aux stagiaires d'un livret réalisé sur site à l'issue de la formation  
Réalisation de vidéos pédagogiques à la demande

## INTERVENANTS

Ergonome, coach sport-santé et consultant ZC Santé

## VALIDATION

Validation hebdomadaire des acquis lors du passage du coach

## TARIFS

À partir de 250 euros HT par salarié (en fonction des options)



## PRÉREQUIS

Aucun



## EFFECTIFS

À partir de 30 salariés



## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

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

Mise à jour : 30 janvier 2023

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

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

☎ 06 76 29 51 01

**zc**santé  
à chacun sa prévention