

Public

- § Salarié souhaitant contribuer à préserver sa santé en comprenant les causes possibles de dommages
- § Personnel non cadre des entreprises CARCEPT-Prev

Prérequis

- § Le stagiaire doit avoir ouvert son compte personnel de prévoyance et disposer de ses identifiants le premier jour du stage

Modalités d'admission

- § Aucune en dehors des prérequis

Durée

- § 7 heures

Modalités et méthodes pédagogiques

- § Présentiel
- § Alternance de séances de face à face et de mises en situation

Qualité des formateurs

- § Formateurs experts métier ayant validé un parcours de qualification pédagogique

Documents remis

- § Certificat de réalisation
- § Attestation de fin de formation

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap local afin d'étudier les possibilités de suivre la formation

Nous contacter

www.aftral.com
0809 908 908



ACTEUR DE MA SANTE

Objectifs généraux

- u Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes de sécurité et d'économie de l'effort physique
- u Identifier les risques des différentes addictions (conséquences pénales, conséquences sociales, conséquences professionnelles) pour mieux les prévenir
- u Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier

Les plus de la formation



- u Des moyens matériels performants et innovants
- u Une formation active et inter active avec des cas pratiques
- u Remise d'une documentation complète et ciblée

Mode d'évaluation des acquis

- u Evaluation en cours de formation sous la forme de mises en situation

Validation

- u Attestation de formation spécifiant le crédit de 40 points au compte personnel de prévoyance pour les salariés de la branche professionnelle transport
- u Sans niveau spécifique
- u Possibilité de valider un/des blocs de compétences : Sans objet
- u Equivalences, passerelles, débouchés : Sans objet
- u Code RCNP/RS : Non inscrit
- u Code CPF : Non éligible

Agrément

- u Sans objet

PROGRAMME

N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
1	Identifier les objectifs et étapes de la formation	0 h 30
§ Vérification du respect des prérequis (notamment ouverture du compte personnel de prévoyance) § Présentation du centre, de l'équipe pédagogique et des moyens matériels § Présentation de la formation § Modalités pratiques § Tour de table		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
2	Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort	3 h 00 Dont 2 h 00 de pratique
§ Éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles § Notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (manutention et conduite) § Principes de sécurité physique et d'économie d'effort Mise en situation : § <i>Port des Équipements de Protection Individuelle</i> § <i>Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions</i> § <i>Organisation des manutentions de charges/bagages</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia Ressources pédagogiques Charges/bagages Aire d'évolution et matériel de manutention (planche à roulette, transpalette, diable, cartons standards)
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
3	Identifier les risques d'addictions pour mieux les prévenir	1 h 30
§ Prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants) Mise en situation : § <i>Calcul d'alcoolémie</i> § <i>Simulation des effets de l'alcool sur le champ de vision et l'appréciation des distances en effectuant un parcours imposé éventuellement avec les bras chargés (le formateur veillera à la sécurité des stagiaires)</i>		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia Ressources pédagogiques Lunettes de simulation d'alcoolémie Logiciel de calcul d'alcoolémie
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
4	Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier	1 h 30
§ Hygiène alimentaire (régularité des repas, équilibre alimentaire, risques liés au surpoids, détermination de l'IMC) § Sommeil (importance, cycles du sommeil, troubles, dette de sommeil, conséquences sur l'activité professionnelle) § Médicaments : classification (pictogrammes), effets et risques, dangers de l'automédication		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia Ressources pédagogiques
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
5	Bilan et synthèse de la formation	0 h 30
§ Bilan § Synthèse § Mise en perspective § Evaluation de satisfaction		MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES Salle équipée d'un ensemble multimédia