

SE PRESERVER DANS SON MILIEU PROFESSIONNEL



Gestes et postures de travail

*Nombre de jours : 1 à 2
Nombre de participants maximum : 8*

Formation qui peut être adaptée à une profession spécifique.

Connaître son corps, ses possibilités et ses limites : prendre conscience de la fatigabilité de son corps et de ses éventuelles contre-indications médicales, identifier les risques liés au métier.

Comprendre l'importance d'adopter de bons gestes au travail : les conséquences de mauvais gestes (pour la personne, l'ESAT, sur la qualité et l'ambiance au travail). Les accidents possibles, les TMS.

Faire les bons gestes : porter, soulever, transporter, se déplacer, s'installer au poste, ramasser un objet au sol, organiser son poste de travail, s'organiser pour s'économiser, savoir demander de l'aide, utiliser le matériel de manutention.

Savoir s'échauffer et s'étirer pour éviter les accidents de travail : les risques encourus, quelques exercices pratiques à faire avant la prise de poste, les changements de postes nécessaires, les étirements possibles.

Mises en application pratiques au sein des ateliers.



S'échauffer avant le travail pour éviter les accidents

Nombre de jours : 1

Nombre de participants maximum : 8

Comprendre l'importance de prendre soin de son corps et de sa santé : connaître son corps et le fonctionnement musculaire, identifier les accidents maladies professionnelles et TMS possibles.

Savoir repérer les bonnes postures au travail : les conséquences possibles d'une mauvaise manutention (pour la personne et pour l'équipe), les règles de base en gestes et postures adaptés.

Réveiller son corps : les parties du corps qui doivent être sollicitées, faire des exercices pratiques, savoir les répéter sans encadrant.

S'échauffer : comprendre l'intérêt de s'échauffer, savoir quels muscles doivent être échauffés, connaître le moment de l'échauffement, faire des exercices pratiques en fonction de son atelier.

S'étirer : comprendre l'intérêt de s'étirer, savoir quels muscles doivent être étirés, connaître le moment et le lieu possible pour s'étirer, faire des exercices pratiques en fonction de l'atelier.



L'alimentation

Nombre de jours : 2

Nombre de participants maximum : 8

Formation destinée à acquérir des notions pour se maintenir en emploi grâce à une alimentation équilibrée.

Améliorer ses capacités professionnelles grâce à une alimentation équilibrée : lister les bénéfices d'une alimentation équilibrée (amélioration de la concentration, de la force physique, de la résistance, de l'assiduité, de la mobilité du travailleur), connaître les conséquences négatives sur la santé d'une alimentation déséquilibrée.

Connaître les règles d'équilibre alimentaire : analyser ses habitudes alimentaires, identifier les groupes alimentaires par code couleur et classification, citer les règles d'équilibre alimentaire (nombre de repas, composition des repas, l'impact des boissons sucrées), évaluer les quantités d'aliments recommandées en fonction de son activité, réaliser des menus équilibrés sur la semaine.

Faire ses courses : préparer des menus, savoir lire une étiquette produit, faire une liste de courses, identifier les quantités, choisir les aliments, repérer le prix des aliments.

Cuisiner : connaître les ustensiles de cuisine et des appareils de cuisson, savoir lire une recette, appliquer les règles d'hygiène, réalisation concrète d'un menu équilibré.



Prendre soin de son corps et de son image

Nombre de jours : 2

Nombre de participants maximum : 8

L'intérêt : Les risques de maladies en cas d'hygiène défaillante, la non transmission aux autres, le bien-être et l'inclusion dans un groupe.

Les règles : La douche ; Le lavage des mains, L'entretien des cheveux, Le brossage des dents, Le rasage ; L'entretien du linge, Les produits d'hygiène.

L'image de soi : Apprendre à s'apprécier physiquement. S'habiller à la bonne taille, Choisir les bonnes couleurs, Prendre le temps de se préparer ; Positiver son quotidien, Adapter sa tenue à sa situation de travail.



Hygiène de vie

Nombre de jours : 2

Nombre de participants maximum : 8

Pourquoi l'hygiène de vie est-elle importante ?: Les conséquences sur le travail, sur la santé, sur l'inclusion ; Les conséquences pour l'usager et pour la structure de travail.

Quels sont les éléments d'une bonne hygiène de vie : **Le sommeil, L'alimentation** (Les groupes alimentaires, la composition d'un menu équilibré) ; La pratique et les bienfaits d'une **activité physique** sur la santé ; **Prendre soin son corps.**

