



# Santé et Sécurité au travail - Gestes et postures / Sécurité au travail / Hygiène au travail / Santé au travail

*Se sentir en sécurité dans son environnement professionnel est un besoin fondamental, et faire en sorte de prendre soin de soi, et notamment de sa santé l'est également. Aussi, nous proposons des modules de formation indépendants les uns des autres, mais complémentaires pour appréhender les bonnes pratiques professionnelles et veiller à sa santé et sa sécurité au travail : **gestes et postures, sécurité au travail, hygiène au travail, savoir-être au travail.***

## Modalités

- Public : Travailleurs d'ESAT / EA
- Encadrants –Moniteurs-Educ. d'ESAT/EA
- Aucun prérequis
- De 2 à 3 jours selon les modules
- En présentiel

## Moyens & ressources pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques
- Réflexion en groupe
- Mises en situation et Etude de cas, de situations
- Utilisation/manipulations de squelettes
- Visite des postes de travail
- Réalisation de support individuel – repère pour chacun

## Pour aller plus loin

Coût, devis, lieu et dates : nous contacter

## Notre proposition

### Objectifs :

- Développer des compétences professionnelles pour prendre soin de soi dans son univers professionnel
- Comprendre l'importance de la santé et la sécurité au travail pour les autres et pour soi et appliquer les règles de son environnement
- Adopter les comportements professionnels appropriés selon les situations

### Contenu :

A ajuster en fonction des thématiques de formation choisies :

- Identifier les enjeux physiques et psychologiques du soin de soi (mobilité corporelle et fonctionnement de son corps dans l'effort, présentation d'une bonne image de soi, relation aux autres...)
- Prévenir les risques au travail, signaler et proposer des améliorations
- Apprendre les « bons » gestes selon les situations (port de charge, déplacements, règles de sécurité pour soi et pour tous...)
- Apprendre les règles de comportement au travail en fonction des situations et interlocuteurs (interdits et prévention, règles de politesse et règles de vie en collectif, liens clients/encadrants/collègues...)

## Contactez-nous

[formation@apajh.asso.fr](mailto:formation@apajh.asso.fr)

Tour Maine-Montparnasse  
33, avenue du Maine -75755 Paris cedex 15