

## FORMATION EN GESTES, POSTURES

### Manutention et ergonomie des aides-ménagères

#### DESCRIPTION

La MFR « Le Clos Fleuri » d'Avesnes-sur-Helpe propose une formation en Gestes, Postures, Manutention et Ergonomie, visant à améliorer la sécurité et le confort au travail. Les participant.e.s apprennent des techniques pour un entretien domestique au domicile de l'utilisateur, de façon ergonomique et sécurisée.

#### PUBLIC VISÉ

- Salarié.e.s du domicile.
- Aides-ménagères.
- Salarié.e.s intervenants en résidence senior autonome.

#### OBJECTIFS ET CONTENU

- Prévenir les blessures et améliorer la sécurité et le confort au travail.
- Apprendre les techniques de manutention sécurisée, par l'utilisation correcte des équipements.
- Analyser les postures de travail et pratiquer des exercices pour prévenir les troubles musculosquelettiques.
- Appliquer les connaissances avec des études de cas et des mises en situation concrètes.



#### VALIDATION

Évaluation des connaissances sanctionnée par une attestation de réussite.

#### FINANCEMENTS & CONDITIONS

- Pour les salarié.e.s : Conditions auprès de l'employeur.
- Devis proposé sur demande.
- Dates à déterminer selon les besoins de l'entreprise.
- Groupe de 6 à 12 personnes maximum.

#### DURÉE

12 heures de formation réparties sur 2 jours.

#### MFR "Le Clos Fleuri"

5 rue du Pont des Dames - 59440 Avesnes-sur-Helpe  
Tél. 03.27.61.42.22 - Email: [mfr.avesnes@mfr.asso.fr](mailto:mfr.avesnes@mfr.asso.fr)