

## GESTES ET POSTURES - TRANSFERTS ET DEPLACEMENTS D'UNE PERSONNE EN SITUATION DE DEPENDANCE

### PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION

### PRÉREQUIS

Maîtriser les compétences de base en lecture et écriture du français

### OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le professionnel sera en mesure de maîtriser les gestes et les postures appropriés ainsi que les techniques de transferts et de déplacements des personnes en situation de dépendance, en minimisant les risques de blessures pour elles-mêmes et pour les personnes accompagnées.

### CONTENU DE LA FORMATION

Introduction à l'ergonomie et à la santé au travail  
Anatomie et physiologie du corps humain  
Évaluation des situations à risque et stratégie de préventions des Troubles Musculo Squelettiques  
Réduction des contraintes physiques et optimisation du confort au travail  
Techniques de manutention manuelle des charges légères ou lourdes en toute sécurité  
Postures au travail et gestes répétitifs  
Recommandations pour prévenir les blessures liées à la répétition de gestes et à la posture statique prolongée  
Techniques de relaxation et d'étirement  
Définitions des termes clés liés aux transferts et déplacements  
Évaluation des besoins de la personne dépendante  
Techniques de transferts adaptées aux besoins et aux capacités de la personne dépendante  
Déplacements et aide à la mobilité  
Prévention des risques et gestion des situations d'urgence  
Communication empathique et respectueuse avec la personne dépendante  
Respect de l'autonomie et de la dignité de la personne accompagnée

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les contenus seront abordés de manière interactive, en utilisant des démonstrations pratiques, des exercices de simulation, des vidéos explicatives et des échanges de bonnes pratiques, afin de permettre aux assistants de vie d'acquérir des compétences concrètes et de les mettre en pratique de manière sécuritaire et efficace.

## ÉVALUATION DE LA FORMATION / SANCTION DE LA FORMATION

Nos évaluations, utilisant des outils variés comme les QCM, les mises en situation et les projets pratiques, visent à mesurer, ajuster et certifier les compétences des apprenants tout en assurant une amélioration continue de nos formations.

## DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 21 h

Effectif : 12 stagiaires maximum par groupe