



IB Formations

Simplifiez-vous  
la Prévention

# IB Formations

## FORMATION

### PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE MAC PRAP adapté au milieu Sanitaire et médico-Social ALM

#### OBJECTIF :

- ↪ Actualiser ses connaissances et maintenir ses compétences en PRAP 2S ALM.
- ↪ Être capable de contribuer à la mise en œuvre de la démarche PRAP 2S ALM par la participation active à l'amélioration de ses conditions de travail.
- ↪ Observer et d'analyser sa situation de travail, en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- ↪ Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi.

#### PUBLIC :

Salariés d'établissements du secteur sanitaire et médico-social

#### PRÉREQUIS :

Être titulaire d'un certificat de PRAP 2S est un prérequis nécessaire à la formation.

#### CONTENU :

Retour d'expériences

Actualisation des compétences, Être acteur de sa propre prévention, en restant capable de :

- ↪ Comprendre l'intérêt de la prévention dans son entreprise.
- ↪ Connaître les risques de son métier.
- ↪ Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
- ↪ Observer et analyser son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé.
- ↪ Proposer des améliorations de sa situation de travail
- ↪ Faire remonter l'information aux personnes concernées.
- ↪ Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort.
- ↪ Connaître et utiliser les différents équipements et aides à la manutention.
- ↪ Maîtriser les techniques de base de mobilisation des personnes.
- ↪ Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort (exercices et échanges de pratiques).

#### EVALUATION :

Le stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation-action et satisfait à une épreuve, observation et analyse d'une situation de travail et une épreuve pratique, d'accompagnement d'une personne.

La prolongation de la validation de ce certificat est conditionnée au suivi d'un stage MAC (Maintien et Actualisation des Compétences) de 2 jours, tous les 24 mois, et la réussite des épreuves certificatives.

IB FORMATIONS

21121 Fontaine Les Dijon - ☎ 06.74.39.00.76 - ✉ : [ibformations@gmail.com](mailto:ibformations@gmail.com)

EI BRENOT Ingrid - SIRET : 518 940 085 00047 - APE: 8559A - NDA: 26210321521



IB Formations

Simplifiez-vous  
la prévention

# IB Formations

## MOYENS PEDAGOGIQUES :

Formation -Action alternant théorie, études de cas pratiques et pratiques de manutention

## EFFECTIF :

L'effectif d'une session de formation est de **10 stagiaires maximums**.

## DUREE :

14 heures réparties sur 2 journées.

## INTERVENANT :

Formatrice certifiée PRAP 2S ALM, et organisme de formation habilité INRS

## DELAIS D'ACCES :

Minimum 15 jours.

## TARIF :

Formation dispensée uniquement en intra -entreprise sur devis.

Maj : 09/2024

IB FORMATIONS

21121 Fontaine Les Dijon - ☎ 06.74.39.00.76 - ✉ : [ibformations@gmail.com](mailto:ibformations@gmail.com)

EI BRENOT Ingrid - SIRET : 518 940 085 00047 - APE: 8559A - NDA : 26210321521