

ACTION PRÉVENTION PHYSIQUE – SUIVI SUR POSTE (PPSP)

Cette formation vous permettra d'acquérir des outils pratiques concernant votre secteur d'activité afin de lutter contre TMS par une meilleure gestion du port de charge et des contraintes physiques au quotidien.



PUBLIC / PRÉ-REQUIS

Tous les salariés de l'entreprise
Savoir lire et comprendre le français.



OBJECTIFS

- Apprendre à repérer ses zones d'inconfort physique et la nécessité de mettre en place des outils adaptés
- Découvrir les bienfaits de la respiration
- Connaître, adapter et appliquer des mouvements de régulation physique
- Comprendre les mécanismes liés au port de charge et choisir la stratégie gestuelle adaptée
- Comprendre le fonctionnement global du dos, savoir entretenir sa mobilité rachidienne et adapter en fonction de ses besoins
- Repérer les zones clés corporelles et les intégrer dans une gestuelle adaptée permettant de protéger son corps en fonction de son secteur d'activité professionnel.



PROGRAMME

- Alternance d'ateliers théorique et pratique
- TMS : définition, comprendre et prévenir
- Port de charges : Les grands principes et mise en situation sous forme d'ateliers théoriques et pratiques puis en situation réelle
- Mise en situation sur poste
- ...

Programme détaillé sur demande



MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : Nous apportons des tapis pour découvrir les bienfaits de la respiration. Un squelette pour mieux comprendre le fonctionnement du corps. Projections d'affiches, vidéos, présentation powerpoint, si nécessaire

Moyens pédagogiques : Ateliers pratiques / Livret pédagogique remis à chaque participant / mise en situation sur poste.



MÉTHODES D'ÉVALUATIONS

Questionnaire pré-post pour validation des acquis
Évaluation de la satisfaction de la formation



ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaire maximal : **10**

Formation en présentiel au sein de votre entreprise, dans des locaux respectant les normes de sécurité et accessibles aux personnes à mobilité réduite. Prévoir une salle de formation suffisamment grande pour tous nos ateliers pratiques

Durée : A définir selon les besoins. Temps d'audit préalable possible. Formation en salle de 3h30 ou 7h puis un suivi sur poste de 3h30 (à moduler selon les spécificités de l'entreprise)



ACCESSIBILITÉ

Formation accessible au public en situation de handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adaptés

Veuillez nous informer de la situation en amont, nous pourrions vous orienter vers nos partenaires spécialisés



FORMATEUR(S)

Une équipe de kiné préventeur, expert en santé physique, accompagne vos démarches de mieux être au travail



TARIF et délai d'accès

A partir de 140€/h, pour un devis, merci de nous contacter via le site internet, par mail kineloire@orange.fr ou par téléphone 0251 822 622. Nous reviendrons vers vous sous 7 jours. Calendrier à planifier avec le client. L'action pourra se mettre en place au plus tard 6 semaines après validation du devis.