

ACTION PRÉVENTION PHYSIQUE – RREM

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. Plus complet que les formats PPSP avec des bilans individuels et une durée de formation permettant de maîtriser complètement les outils pédagogiques.



PUBLIC / PRÉ-REQUIS

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



OBJECTIFS

- Maîtriser les bienfaits de la respiration
- Connaître ses zones d'inconfort physique et savoir mettre en place des outils adaptés
- Connaître, adapter et appliquer des mouvements de régulation physique spécifiques à mes besoins.
- Comprendre les mécanismes liés au port de charge et mettre en place des stratégies gestuelles adaptées
- 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 au travail avec conseils personnalisés suite au suivi sur poste.



PROGRAMME

- Alternance d'ateliers théorique et pratique
- Apprentissage de techniques de détente corporelle
- Notion sur l'alimentation, hydratation, sommeil
- TMS : définition, comprendre et prévenir
- Port de charges
- Notions d'anatomie et de biomécanique rachidienne
- Adaptabilité des acquis de la formation en fonction des situations rencontrées sur poste de travail
- ...

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 / Pack pédagogique remis à chaque participant / mise en situation sur poste.



MÉTHODES D'ÉVALUATIONS

Questionnaire pré-post pour validation des acquis
Evaluation 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 : 30min d'entretien individuel et 14H de formation



ACCESSIBILITÉ

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

Veillez nous informer de la situation en amont, nous pourrons 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

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.

