

ACTION PRÉVENTION PHYSIQUE – SUIVI SUR POSTE (PPSP)

Cette formation vous permettra de découvrir des outils pratiques concernant votre secteur d'activité pour une meilleure gestion du port de charge et des contraintes physiques dans différents types de situations. Nous vous donnerons des outils pour vous aider à atténuer vos tensions du quotidien ainsi que des conseils individualisés lors d'un suivi sur poste.



PUBLIC / PRÉ-REQUIS

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



OBJECTIFS (Aptitudes et Compétences)

- Apprendre à repérer des zones d'inconfort physique
- Comprendre les stratégies gestuelles économiques liées : au port de charge, au travail bras en hauteur, aux situations de poussées/tirées
- Découvrir des techniques de régulations physiques



PROGRAMME

- Prise de conscience des tensions musculaires
- La posture
- Le port de charge et les gestuelles économiques
- Sensibilisation sur des techniques de régulation physique
-

Programme détaillé sur demande, format sur :

- 3h30
- 7h
- 10h30



MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : 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

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, un paperboard et un vidéoprojecteur.

Durée : A définir selon les besoins. Temps d'analyse des postures de travail au préalable possible. Formation en salle de 3h30 ou 7h puis si nécessaire 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

Veillez nous informer de la situation en amont, nous pourrons vous orienter vers nos partenaires spécialisés



FORMATEUR(S)

Une équipe de kinés préventeurs, experte 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.

Taux horaire : à partir de 142€/h