

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. Un bilan individuel est réalisé en amont de la formation pour adapter au mieux notre discours lors de la formation



PUBLIC / PRÉ-REQUIS

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



OBJECTIFS (Aptitudes et Compétences)

- 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.
- Comprendre les mécanismes liés au port de charge et mettre en place des stratégies gestuelles adaptées
- Repérer les zones clés corporelles et les intégrer dans une gestuelle adaptée permettant de protéger son corps au travail.



PROGRAMME

Programme détaillé sur demande

- Prise de conscience des tensions musculaires
- Port de charges : les grands principes et mise en situation sous forme d'ateliers théoriques et pratiques puis en situation réelle
- Régulation physique par les notions de : appuis, mobilité, alternance, déplacements, globalité, ouverture
- Expérience complète de détente corporelle par la respiration
- Mise en situation sur poste de travail
-



MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : Nous apportons des tapis pour découvrir les bienfaits de la respiration. 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 stagiaires 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 : 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

Veuillez nous informer de la situation en amont, nous pourrions 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 tôt 6 semaines après validation du devis.

Taux horaire : à partir de 142€/h