

# ACTION PRÉVENTION PHYSIQUE – SECTEUR TERTIAIRE

Cette formation est destinée au secteur tertiaire et vous permettra d'avoir des outils pour mieux régler votre poste, savoir gérer les contraintes physiques liées à la posture assise ainsi que des techniques de détente physique et mentale.



## PUBLIC / PRÉ-REQUIS

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



## OBJECTIFS (Aptitudes et Compétences)

- Savoir régler un poste tertiaire afin de favoriser le confort visuel et postural
- Connaître ses zones d'inconfort physique et savoir mettre en places des outils adaptés
- Apprendre des techniques de récupérations permettant de réduire les contraintes physiques liées à la posture assise prolongée et au stress



## PROGRAMME (Aptitudes et Compétences)

- Prise de conscience des tensions musculaires
- Organiser son environnement de travail
- Mise en pratique sur poste
- Se détendre par une technique de respiration
- ...

*Programme détaillé sur demande*



## 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 / Livret 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, un paperboard et un vidéoprojecteur.

Durée : **7h**



## 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](mailto: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*