FORMATION PRÉVENTION PHYSIQUE – Move & Care

Move & Care propose une approche globale de la prévention en santé au travail. Le participant identifie ses inconforts, comprend les contraintes liées à son activité et expérimente des outils de régulation adaptés. La formation associe bilan individuel, apports théoriques, pratique et mises en situation, tout en abordant l'alimentation, l'hydratation et le sommeil.

PUBLIC / PRÉ-REQUIS

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

OBJECTIFS (Aptitudes et Compétences)

A l'issu de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier ses zones d'inconfort physique
- Comprendre les mécanismes liés au port de charge et aux contraintes physiques
- Réaliser des mouvements de régulation physique adaptés à ses besoins
- Mettre en application les bonnes pratiques dans des situations réelles de travail
- Identifier les principes essentiels d'une alimentation et d'une hydratation adaptées
- Identifier les leviers favorisant une meilleure qualité de sommeil

PROGRAMME

BILAN INDIVIDUEL

Nous réalisons un bilan de 30min avec chaque stagiaire en amont de la formation afin de cibler les besoins spécifiques

FORMATION

J1 *3h30*

1) **Accueil général** (15min)
   Présentation, tour de table et échanges sur les contraintes physiques vécues au travail.
2) **Prise de conscience des tensions musculaires** (30-45min)
   Atelier Bodyscan permettant de tester muscles et articulations de l'ensemble du corps pour prendre conscience de tensions ou raideurs débutantes et discussion sur les ressentis.
3) **La posture** (30min)
   Les bonnes et mauvaises postures, existent-elles vraiment ? Quoi faire en cas de douleurs ?
4) **Le port de charge** (45min)
   Les grands principes et mise en situation sous forme d'ateliers pratiques.
5) **Sensibilisation sur des techniques de régulation physiques** (1h15)
   Comment détendre nos muscles et nos articulations (1ère partie) ?
   Les mouvements médicaments (1ère partie)

J2 *3h30*

6) **Rappel des notions abordées en J1** (15min)
7) **Les TMS** (15min)
   Les mécanismes d'apparitions des TMS.
8) **Apprendre à s'économiser** (30min)
   Ateliers pratiques pour découvrir des stratégies gestuelles permettant de s'économiser au niveau du dos et des membres supérieurs.
9) **La respiration** (30min)
   Son mécanisme et découverte de différents ateliers sur la respiration pour mieux récupérer lors de sa journée de travail.
10) **Sensibilisation sur des techniques de régulation physiques** (1h15)
    Comment détendre nos muscles et nos articulations (2ième partie) ?
    Les mouvements médicaments (2ième partie)
    Des techniques d'auto-massage
11) **Le sommeil** (15min)
    Les conseils pour améliorer sa qualité de sommeil
12) **Questions/Réponses** (15min)

J3 *3h30*

13) **SUIVI SUR POSTE**
    Échanges avec les salariés directement sur leur poste de travail, retour sur la formation, l'application de nos outils et mise en situation sur poste.

J4 *3h30*

14) **Les bienfaits de l'activité physique** (45min)
    Quels sont les effets bénéfiques pour ma santé ? Quels types d'exercices faire à la maison ? Ateliers pratiques
15) **L'alimentation : Pourquoi ? Quoi ? Comment ?** (1h30)
    Les principes d'une alimentation équilibrée. Quizz et construction de repas à partir des bases individuelles
16) **Révision des points clés de la formation** (60min)

Kinélore
Des kinés à vos côtés

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 / Application aux situations professionnelles rencontrées par les participants.

MODALITÉS 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 d'intervention : 19H / Durée de formation par stagiaire : 14h + bilan en amont

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 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 contact@kineloire.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.

Kinéloire Des kinés à vos côtés