ACTION PRÉVENTION PHYSIQUE – Formation Métiers Sédentaires 7H

Cette formation est destinée au secteur tertiaire ou métiers sédentaires et vous permettra d'avoir des outils pour mieux régler votre poste, savoir gérer les contraintes physiques liées à la posture assise prolongées 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 son poste afin de favoriser le confort visuel et postural
- Appliquer des stratégies pour contrer les effets de la sédentarité
- Repérer ses zones d'inconfort physique et savoir mettre en place des outils adaptés
- Mettre en œuvre des techniques de récupérations permettant de réduire les contraintes physiques liées à la posture assise prolongée et au stress

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Matin
3h30

1) **Accueil** (20min)
   Présentation de Kineloire – Tour table – rappel des objectifs de l'action – discussion sur les contraintes physiques vécues au travail.
2) **Prise de conscience des tensions musculaires** (30min)
   Atelier Bodyscan permettant de tester muscles et articulations pour prendre conscience de tensions ou raideurs débutantes et discussion sur les ressentis.
3) **La posture** (15min)
   Les bonnes et les mauvaises postures, existent-elles vraiment ? Quoi faire en cas de douleurs ?
4) **La sédentarité** (30min)
   L'impact sur notre santé et comment la contrer
5) **Les TMS** (30min)
   Définition, comprendre et prévenir.
6) **La respiration** (40min)
   Son mécanisme et découverte d'un atelier sur la respiration pour mieux récupérer lors de sa journée de travail.
7) **Réglage de poste** (20min)
   Les grands principes de réglages d'un poste tertiaire.

Après-Midi
3h30

8) **Visite de poste et mise en pratique** (1h30)
   Mise en situation réelle sur vos postes.
9) **Sensibilisation sur des techniques de régulation physique** (1h30)
   Comment détendre nos muscles et nos articulations.
   Les mouvements médicaments.
   Gérer sa fatigue oculaire avec le palming et l'auto-massage.
10) **Q/R**

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.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

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 : **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.
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