ACTION PRÉVENTION PHYSIQUE – Sensibilisation Métiers Sédentaires 3h30

Cette sensibilisation vous permettra de découvrir des outils pratiques
pour une meilleure gestion des contraintes physiques liées à la posture assise et
l'importance d'agir contre la sédentarité

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
- Reconnaître les situations favorisant la sédentarité et leurs impacts sur la santé
- Découvrir des mouvements de régulation physique

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1) **Accueil général** (15min)
   Présentation, tour de table et échanges sur les contraintes physiques vécues au travail.
2) **Prise de conscience des tensions musculaires** (30min)
   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** (15min)
   Les bonnes et les mauvaises postures, existent-elles vraiment ?
4) **La sédentarité** (30min)
   L'impact sur notre santé et comment la contrer
5) **Les réglages du poste tertiaire** (15min)
6) **Sensibilisation sur des techniques de régulation physiques** (1h)
   Comment détendre nos muscles et nos articulations ?
   Les mouvements médicaments
7) **Questions/Réponses** (15min)

MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : Projections d'affiches, vidéos, présentation powerpoint, si nécessaire.

Moyens pédagogiques : Ateliers pratiques / fiche de mouvements remis à chaque participant.

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 : 3h30

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 8 semaines après validation du devis.

Kinéloire Des kinés à vos côtés