ACTION PRÉVENTION PHYSIQUE – SENSIBILISATION AVANCÉE 7h

Cette sensibilisation vous permettra de découvrir des outils pratiques concernant votre secteur d'activité pour une meilleure gestion des contraintes physiques au quotidien ainsi qu'un suivi sur vos postes de travail.

PUBLIC / PRÉ-REQUIS

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

OBJECTIFS (Aptitudes et Compétences)

- Repérer des zones d'inconfort physique
- Comprendre les mécanismes liés au port de charge et choisir la stratégie gestuelle adaptée
- Mettre en œuvre des mouvements de régulation physique
- Savoir mettre en application lors de situations réelles

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** (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** (15min)
   Les bonnes et les mauvaises postures, existent-elles vraiment ?
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** (1h)
   Comment détendre nos muscles et nos articulations ?
   Les mouvements médicaments
6) **Questions/Réponses (15min)**

7) **SUIVI SUR POSTE**
   Échanges avec les salariés directement sur leur poste de travail, retour sur la formation, mise en application sur poste

MÉTHODES MOBILISÉES

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

Moyens pédagogiques : Ateliers pratiques / Livret pédagogique 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 + accompagnement sur poste

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.

Kinelorie
Des kinés à vos côtés

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