

Lutter contre les effets de la sédentarité

2 programmes spécifiques adaptés

soit au secteur tertiaire, soit aux métiers de la conduite et du transport



Accessibilité
handicap

Objectif

- Identifier les risques liés à son environnement de travail
- Améliorer son poste de travail
- Mettre en pratique des exercices pour lutter contre les effets de la sédentarité et bénéficier de conseils personnalisés

Programme

● Module 1 - Améliorer son poste de travail

Sensibiliser les stagiaires à l'ergonomie des postes de travail assis (travail sur écran ou conduite de véhicule), apporter des notions simples d'anatomie du dos et des articulations, ainsi que des conseils sur les postures à adopter. Répondre aux interrogations des stagiaires sur l'organisation de leur travail. **Durée : 3 h**

● Module 2 - Sensibilisation aux risques associés aux ambiances physiques de travail

Sensibiliser les stagiaires aux risques associés à l'environnement de travail : luminosité, bruit, travail continu sur écran pour le tertiaire, recherche et prise d'information diverses pendant le conduite pour les métiers du transport...

Connaître les effets sur la santé et ainsi que les actions de corrections à mener : pratique de la gymnastique oculaire, rédaction des règles de vie en espace collectif de travail (tertiaire), ... **Durée : 1 h**

● Module 3 - Travail & bien-être : Prévenir les TMS par l'exercice physique et les étirements

Organisés sous forme de courtes séances, les exercices proposés sont adaptés aux besoins spécifiques des stagiaires (douleurs articulaires et dorsales particulièrement). Les participants pourront découvrir des mouvements facilement reproductibles seuls ou en groupes, chez soi comme au travail.

Les formateurs mettront à disposition de chaque stagiaire un accessoire complet, le Mini-Waff® (coussin ergonomique), utilisé et approuvé par la fédération française des kinésithérapeutes. **Durée : 1h30**

● Module 4- Pratiquer une pause active

Pendant les pauses journalières, avoir pour réflexe de pratiquer des exercices permettant de redynamiser le corps (circulation du sang), générer une consommation en énergie (faible à cause l'activité statique) et remobiliser sa concentration afin d'être plus efficace au travail. **Durée : 30 minutes**

● Module 5- Etirements complets de l'ensemble du corps

Apprendre à soulager son corps de toutes les tensions créées suite à une journée de travail bien remplie, grâce à quelques gestes et postures simples, sans matériel et sans espace spécifique nécessaire. **Durée : 30 minutes**

Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Support de formation PowerPoint
- Ateliers

Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation individuelle (QCM et questions ouvertes)

Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

1 jour



Quantité

8 à 10 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné

Tout public ou employés des métiers de la conduite et du transport.



Intervenants

Consultant Santé au travail & Ergonomie



Type

Intra-entreprise



Prix

1 450€ HT soit 145€ par stagiaire pour un groupe de 10 personnes.

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

TYPES DE HANDICAP



Moteur



Visuel



Auditif



Mental / Psychique

Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.