CINÉSIS
SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

1 à 3
PARTICIPANTS

ÉTUDE DE POSTE EN GROUPE DE 1 À 3 PERSONNES AVEC RDV INDIVIDUEL

Le but est de faire une analyse précise des postes de travail des participants, sur site et à domicile, de leur mode de vie, afin de créer un bilan complet des différentes problématiques et mettre en place des systèmes permettant d'empêcher la survenue de troubles musculosquelettiques.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Optimiser sa posture sur son poste de travail : réglages des sièges, claviers, souris, écrans, repose pieds, porte documents, étude environnementale.
- Analyser et corriger les gestes répétés et postures prolongées.
- Diminuer les facteurs de risques liés à l'apparition de troubles musculosquelettiques.
- Mettre en place une routine individuelle adaptée aux problématiques des tâches à effectuer afin d'améliorer l'hygiène de vie.
- Apporter une analyse sur mesure, adaptée aux préférences motrices et cognitives de chacun.

PUBLIC
Tous

PRÉREQUIS
Aucun

DÉLAI D'ACCÈS
30 jours

DURÉE
2h, 4h ou journée

Formateur :

→ **Praticien de santé** (kinésithérapeute, ostéopathe, posturologue).

→ **Formateur spécialisé** en gestes et postures.

Documentation :

→ Remise d'un **livret individuel** avec les préconisations "Cinésis"

TARIF : Le tarif se fait uniquement sur devis, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous adresser un devis personnalisé.

Programme :

- Rappels du mode fonctionnement du corps humain et de ses limites.
- Qu'est ce que la « sédentarité » ? Quels sont les enjeux pour la santé ?
- Bilan personnalisé de la journée type du stagiaire, du lever au coucher : trajets, rythme de travail, alimentation, activités physiques, sommeil.
- Analyse du poste de travail sur site.
- Remise d'un livret individuel avec les préconisations "Cinésis".
- Analyse des photos ou vidéos concernant le poste de télétravail.
- Mise en évidence des points forts et des mauvaises habitudes.
- Recommandations pour apporter des solutions concrètes : ergonomiques (réglage matériel, « minute capital santé Cinésis »), alimentaires (conseils en nutrition), les activités physiques (fiches d'exercices et d'étirements personnalisés).
- Recommandations éventuelles d'achat de matériels ergonomiques.

Modalités pédagogiques

- **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- **Analyse et corrections** posturales sur vidéo en direct avec zone de « surcharge articulaire ».
- **Échanges interactifs** avec les stagiaires.

Évaluation et validation

- Évaluation du **niveau de satisfaction** des participants.
- **Mises en pratique :** évaluation lors des mises en situation.
- **Auto-évaluation finale.**