CINÉSIS
SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

8
PARTICIPANTS

FORMATION AMBASSADEUR CAPITAL SANTÉ CINÉSIS

Cette formation permet de devenir référant au sein de son entreprise et d'être moteur dans la mise en place de prévention touchant la santé et le bien-être au travail. D'approfondir ses connaissances en prévention et apprendre à organiser un réveil musculaire collectif en faisant évoluer ses séances.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Aller plus loin dans la compréhension et la connaissance du corps afin de pouvoir transmettre son savoir au sein de l'entreprise.
- Pouvoir identifier les situations à risques dans le cadre de son activité professionnelle.
- Pouvoir mettre en place une inertie autour des enjeux que représentent la santé au travail.
- Mettre en place des projets de prévention et être acteur de la promotion des gestes et postures au sein de son entreprise.

PUBLIC
Tout collaborateur

PRÉREQUIS
Aucun

DÉLAI D'ACCÈS
30 jours

DURÉE
14h - 2 jours

Formateur :

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

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

Documentation :

→ Remise d'un **livret de formation** reprenant le contenu et les gestes spécifiques de l'activité professionnelle.

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

Programme :

- **Programme de la première journée :**
  - → Définition de la prévention des risques professionnels (réglementation, les différents acteurs, types)
  - → Identification des contraintes pour le corps, analyse de la posture de travail et correction des postures ou situation à risques.
  - → Mise en situation sur le terrain pour analyser concrètement des situations du quotidien.
  - → Comment communiquer et faire passer un message sans brusquer un collègue ?
  - → Comment faire remonter des problèmes à la hiérarchie en lien avec la prévention de la santé ?
  - → Jeux de rôle entre stagiaires pour s'entraîner sur la manière de communiquer.
- **Programme de la deuxième journée :**
  - → Intérêt du réveil musculaire avant une activité physique : que se passe-t-il dans le corps ?
  - → Apprentissage du réveil musculaire collectif « Cinésis », adapté à chaque secteur d'activité.
  - → Méthodologie de la mise en place d'un réveil musculaire collectif au sein de son entreprise.
  - → Le mode d'emploi du corps humain : le cerveau chef opérateur.
  - → Les troubles musculosquelettiques, les différentes pathologies que l'on peut rencontrer, comment réagir face à une blessure, conduite à tenir.
  - → Etude de la posture avec analyse vidéo lors du port de charge, les enjeux pour la colonne vertébrale
  - → Etude du poste de travail devant écran, les grands principes.
  - → Sensibilisation à l'importance de l'hygiène de vie : respiration, alimentation, hydratation et sommeil.
  - → Tour d'horizon des moyens techniques ergonomiques permettant la diminution des contraintes liées l'activité professionnelle.

Modalités pédagogiques

- → **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- → **Analyse et corrections** posturales lors de la réalisation des exercices, apprentissage par mise en situation.
- → **Analyse vidéo** en direct et mise en évidence des zones de contraintes grâce au logiciel LEA.
- → **Echanges 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.**