CINÉSIS
SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

8
PARTICIPANTS

FORMATION DE PRÉVENTION SUR LES RISQUES LIÉS À LA SÉDENTARITÉ

Cette formation a été conçue pour pouvoir comprendre comment fonctionne le corps humain et comment il est possible d'optimiser son état de forme, de santé, de concentration, de fatigue afin d'améliorer son efficacité tout en améliorant sa qualité de vie au travail et à la maison.

Accessible aux personnes en situation de handicap

Objectifs :

- Approfondir les connaissances sur le fonctionnement du corps humain afin de prévenir les conséquences de la sédentarité et l'apparition de troubles musculo-squelettiques (T.M.S) et accidents de travail.
- Mettre en place une stratégie ergonomique adaptée aux contraintes du travail devant écran.
- Optimiser ses habitudes de vie, d'organisation du quotidien pour diminuer l'impact de la sédentarité sur le corps humain.
- Comprendre les enjeux liés à l'hygiène de vie : nutrition, hydratation, sommeil, activités physiques et leur incidence sur le capital santé, sur son travail et sa vie quotidienne.

PUBLIC
Personnel en situation de sédentarité

PRÉREQUIS
Aucun

DÉLAI D'ACCÈS
30 jours

DURÉE
7 heures

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 :

- **Le mode d'emploi du corps humain :**
  - → Le cerveau chef opérateur
  - → Les conséquences de la sédentarité sur le corps humain et les pathologies fréquemment rencontrées
  - → Les bons réflexes à adopter en cas de blessures
- **Principes de la gestion du capital santé et énergétique en préservant la sécurité physique**
- **Optimisation de l'organisation d'une journée de travail (du réveil au coucher)**
- **Les facteurs d'amélioration de l'hygiène de vie :**
  - → Optimisation de l'alimentation : fonctionnement du corps humain face aux apports nutritifs
  - → Optimisation de la fatigue : concentration, impact de l'alimentation, impact du sommeil (les différents cycles, l'endormissement, les micro-siestes), du rythme de vie et la consommation d'excitants.
- **Les solutions concrètes pour modifier ses habitudes progressivement et intelligemment :**
  - → L'activité sportive : incidences bénéfiques, respect des principes de progressivité et de non douleur, comment choisir son activité
  - → L'alimentation : Que faut il manger et quand ?
- **Apprentissage des stratégies Cinésis : « le réveil musculaire collectif et la minute capital santé Cinésis », les outils concrets pour contrer progressivement les effets de la sédentarité.**

Modalités pédagogiques

- → **Support visuel** pour faciliter la compréhension.
- → **Mise en situation des participants** situations à résolution de problèmes.
- → **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.**