

Catalogue de formations "Prévention Kiné form & santé®"



Parmi les préoccupations des chefs d'entreprise, les priorités semblent être : veiller à la sécurité des salariés et améliorer leur qualité de vie au travail. Mais attention à ne pas tout axer sur une ergonomie purement matérielle et organisationnelle qui irait à l'encontre de la responsabilisation de l'Homme face à ses habitudes et attitudes au travail.

Nos formations apportent à l'Homme des solutions qui sont immédiatement applicables et le suivi permet d'ancrer efficacement et durablement les changements proposés.

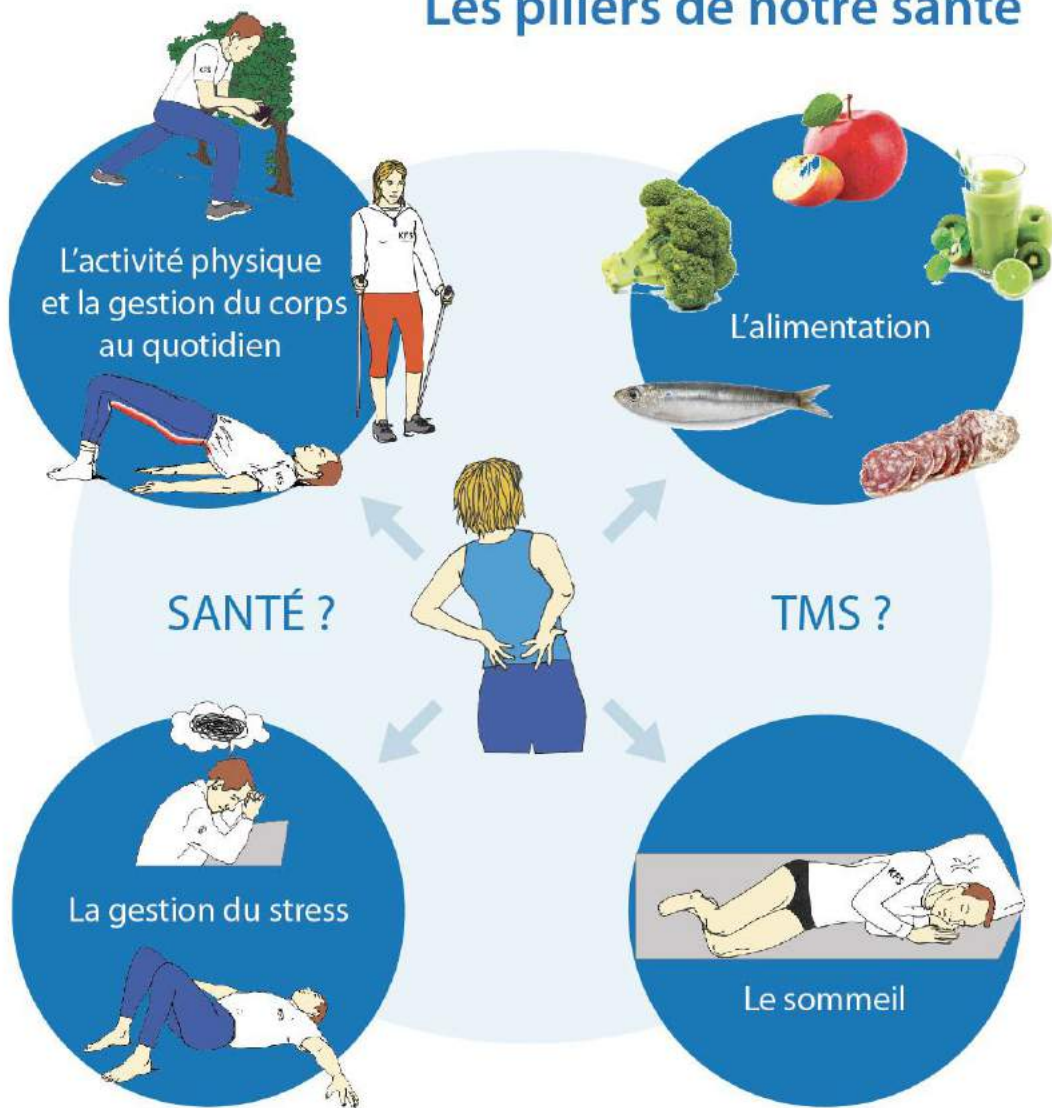
www.kineformetsante.fr

4 grandes thématiques de formation

L'apparition des TMS est multifactoriel.

Si l'utilisation du corps au quotidien est importante, la façon dont on se nourrit, la qualité de notre sommeil et la gestion personnelle du stress sont des domaines à prendre en compte pour le bien-être de celui-ci !

Les piliers de notre santé



Dans de nombreux domaines, l'Homme peut agir pour sa santé, et donc pour son avenir.

LE PACK DE BASE* Prévention des TMS

Intervention 1 : 4 h 00

LA REGION LOMBO-ABDOMINALE

Mieux utiliser son dos au quotidien.

Evaluations et acquisitions des mouvements de base.
Qualités des structures périphériques encadrant la région lombaire, et exercices prioritaires.



Intervention 2: 45' à 1 h 00

AU POSTE DE TRAVAIL

Observation et validation de la bonne utilisation du corps dans la tâche professionnelle.
Etude du poste de travail et du matériel.



Intervention 3: 3 h 30

LE HAUT DU CORPS : membres supérieurs et cervicales

Mieux utiliser les membres supérieurs et le haut du corps.

Evaluations et acquisition des mouvements de base.



Intervention 4: 45' à 1 h 00

ECHAUFFEMENT

Apprendre à préparer son corps avant la prise de poste.
Observation et validation des acquis au poste de travail.



Intervention 5: 4 h 00

EVALUATIONS-CONSOLIDATION DES AQUIS

A vous de nous présenter ce que vous avez retenu, ce que vous avez mis en place.

Exercices complémentaires et prioritaires pour renforcer son corps. Exemple de séances.



En orange : formations en salle

En bleu : formations au poste de travail

*Possibilité d'interrompre les interventions, à tout moment, si cela ne correspond pas à vos attentes.

FORMATIONS COMPLEMENTAIRES* :

les autres piliers de notre santé

Intervention 6 : 4 h 00

L'ALIMENTATION : les bases indispensables

Un autre pilier de notre santé.

Connaître la valeur des aliments et savoir composer les repas et collations en fonction des activités.



Intervention 7 : 2 h 00

ACTIVITES PHYSIQUES COMPLEMENTAIRES

Les bénéfices de l'activité physique en complément des activités professionnelles.

Evaluation : test de marche 6 minutes



Intervention 8 : 2 h 00

LE SOMMEIL

Bien dormir pour mieux vivre.

Des conseils faciles à mettre en œuvre qui amélioreront la qualité de votre sommeil et de vos rythmes biologiques.



Intervention 9 : 3 h 00

LA GESTION DU STRESS

Le stress fait partie de notre quotidien. Il est alors, nécessaire de comprendre comment il fonctionne et intéressant d'évaluer son niveau.

Apprendre à le gérer. Exercices pratiques



En orange : formations en salle

*Ces formations complémentaires peuvent être dispensées dans l'ordre que vous souhaitez.

POUR ALLER PLUS LOIN...

SEANCES D'ACCOMPAGNEMENT : 1 h

Donner d'avantage d'autonomie aux salariés, afin qu'ils mettent en place régulièrement individuellement ou collectivement des séances d'entretien.

A raison d'une séance par semaine pendant 2 ou 3 mois (à définir).



AIDE A L'AMENAGEMENT D'ESPACE SPORT - SANTE

Dans le but de fidéliser vos salariés à une pratique régulière d'exercices physiques, nous vous conseillons pour l'aménagement des espaces et dans le choix du matériel.



FORMATION de FORMATEURS : 21 h + 7 h

Améliorer la maîtrise du risque liés à l'activité physique au sein de l'entreprise en formant des « relais KFS® terrain » efficaces auprès des salariés. Créer un réel esprit d'équipe au sein de votre entreprise.



SPORMEL sarl

Kiné Form & Santé®

2 rue du Bac - 51480 CUMIERES

☎ 06 12 72 26 94

Numéro de déclaration d'activité : 21 51 01435 51