

Gestes et postures

Objectifs

- Améliorer le confort, l'efficacité et la sécurité des manutentions, gestes et postures professionnelles.
- Diminuer la fréquence et la gravité des lombalgies professionnelles et des accidents de travail.



Programme

Théorie

- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale.
- Réglementation et consignes de sécurité concernant les manutentions de charges.
- Ergonomie d'un poste de travail.

Pratique

- Tests de capacité physique.
- Atelier « gymnastique préventive ».
- Atelier « manutention des charges ».
- Atelier « gestes et postures ».
- Application aux postes de travail.

Formation inter : 23 et 30 novembre

Manutentions des personnes

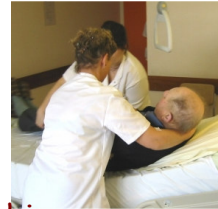
Objectifs

- Améliorer le confort des résidents et la sécurité des soignants.
- Diminuer la fréquence et la gravité des lombalgies professionnelles et des accidents de travail.

Programme

Théorie

- Description et fonctionnement du rachis.
- Principes de confort et de sécurité concernant les manutentions de personnes.
- Mobilier médicalisé, appareils et accessoires de manutention, aides techniques.



Pratique

- Atelier « gymnastique préventive ».
- Ateliers « manutention des personnes ».
- Atelier « utilisation des appareils et accessoires de transfert ».

Formation inter : 21 et 22 mars 2011

Prévention et santé au bureau

Objectifs

- Permettre aux participants d'agir sur leur poste de travail et leur environnement professionnel.
- Diminuer les plaintes et l'absentéisme liés aux contraintes du travail en milieu administratif.



Programme

Théorie

- Travail au bureau et hygiène de vie.
- Station assise et confort postural.
- Travail sur écran et confort visuel.
- Maîtrise des ambiances physiques.
- Principes de réglage du poste de travail.
- Principes d'aménagement des locaux.

Pratique

- Atelier de réglage du siège et du poste.
- Atelier d'exercices de détente visuelle, d'étirements, de respiration et de relaxation.
- Analyse d'un poste de travail et restitution.

Formation inter : 13 et 14 septembre 2010

Prévention des TMS

Objectifs : dépister les facteurs de risques, apporter des outils de régulation.

Public ciblé : salariés soumis à des facteurs de risque TMS, volontaires.

Audit : Contraintes observables, fiches de poste, prises de vues photo et vidéo.



Conférence : informer, sensibiliser.

Bilan individuel : entretien, questionnaire et examen clinique.

Formation :

- Description et fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Verbalisation du vécu des TMS
- Acquisition d'outils de régulation physique
- Recherche collective de solutions.

Basée sur la méthode RREM® (Respiration Ressenti Etirements Mobilité) centrée sur l'individu, acteur de sa propre santé. Dotée de moyens pédagogiques de qualité cette formation nécessite le soutien des différents acteurs de la prévention des TMS.

Formation inter : 12 et 19 avril 2011

Gestion individuelle du stress

Objectifs

- Développer les facultés d'adaptation personnelles au stress.
- Diminuer les conséquences négatives du stress sur la santé.

Programme

Théorie

- Définitions et facteurs de risque.
- Mécanismes et effets sur la santé.
- Les différents modes d'adaptation.
- Les différents outils de gestion du stress : hygiène de vie, pratiques physiques et relaxation, organisation du temps, hygiène relationnelle.

Pratique

- Analyse de questionnaires d'auto évaluation des agents stressants et des comportements d'adaptation.
- Atelier relaxation.
- Atelier « hygiène relationnelle ».
- Reconstitution de situations et application des outils (jeux de rôles).

Formation inter : 4, 5 et 6 octobre 2010



Programme des formations

prévention
et Santé
au Travail

Page 2 - Gestes et postures

Page 3 - Manutention des personnes

Page 4 - Prévention et santé au bureau

Page 5 - Prévention des TMS

Page 6 - Gestion Individuelle du stress

1 Allée du Puits Julien - BP 112 - 22590 PORDIC

Tel : 02 96 58 09 02 Fax : 02 96 58 09 03

E-mail : Kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

Site Internet: www.kineouestprevention.com