TMSkinergo
Ergonomie, conseil et formation

FORMATION

PROGRAMME TMSKINACTIF

FORMATION DE PRÉVENTION DES RISQUES PHYSIQUES PAR LA RÉALISATION DU PROGRAMME PRÉPARER SON CORPS AU TRAVAIL

OBJECTIFS DE L'INTERVENTION :

- Définir l'intérêt d'effectuer un programme de renforcement musculaire collectif de prévention.
- Comprendre l'impact positif d'une telle démarche sur sa santé.
- Apprendre à réaliser une série d'exercices de renforcement adaptés et progressifs.
- Être capable de mettre en place les pratiques dans toute l'entreprise.
- Être autonome pour pérenniser l'action.

PROGRAMME DE FORMATION :

Le programme s'effectue selon les modalités suivantes :

- Une journée de formation de référents en charge du suivi des pratiques.
- Suivi : le formateur assiste à une ou plusieurs sessions de pratique quotidienne et fait un point d'étape avec les référents.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

S'inscrit dans un programme global de formation et d'accompagnement.

RÉTROPLANNING DU PROGRAMME TMSKINACTIF

- M-1 : Pré-travail – Cadrage, diagnostic terrain et définition des besoins.
- S1 : Formation (7h) – Formation des référents (2 par zone) et création des contenus de pratique.
- S1 : Ateliers (1h30) – Sensibilisation de tous les participants à la pratique.
- S2 : Lancement – Mise en place avec le kiné référent (priorité le lundi matin).
- M1 à M6 : Suivi – Un passage mensuel par équipe pour pérenniser la démarche.

RECOMMANDATIONS STAGIAIRES :

Tous les salariés volontaires de l'entreprise.

RECOMMANDATIONS ENTREPRISE :

Être volontaire dans la démarche.

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Évaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique.

ORGANISATION :

Mode présentiel

DURÉE :

1 journée (7h)

FORMATEUR :

Kinésithérapeute, ergonome, coach sportif certifié.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Contact par mail : contact@tmskinergo.com, délai de réponse sous 72h.

4 À 10 STAGIAIRES/SESSION

TARIF SUR DEVIS

Pour toute demande liée à l'accessibilité des personnes en situation de handicap, veuillez contacter notre référent handicap : lionel.angibaud@tmskinergo.com