



Kiné Ouest Prévention

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

Formation inter entreprises « Prévention et santé au bureau»

Dates : mardis 18 et 25 janvier 2011

Durée : 2 jours (14H de formation)

Objectif : Permettre aux participants d'adapter leur poste de travail, de mieux gérer les contraintes environnementales et d'acquérir les outils de régulation physique personnels.

Participants : 8 à 14 stagiaires

Lieu : Secteur Pordic (22)

Programme :

Théorie

- Travail au bureau et santé.
- Station assise et confort postural.
- Travail sur écran et confort visuel.
- Principes de réglage et d'aménagement d'un poste de travail administratif.
- Le stress au travail en milieu administratif.

Pratique

- Atelier de réglage du siège et du poste.
- Atelier « exercices de détente visuelle ».
- Atelier stretching et détente posturale.
- Atelier relaxation
- Questionnaire d'évaluation des contraintes et analyse de poste en binôme (à partir des photos apportées par les participants)
- Restitution des analyses de poste en groupe, propositions d'améliorations.
- Rédaction et remise d'une fiche conseil individualisée.

Evaluation : Questionnaire de satisfaction.

Intervenant : un kinésithérapeute, formateur consultant en santé au travail.

Prix : 400 € comprenant les déjeuners et les supports pédagogiques.

NB : Cette formation peut être prise en charge dans le cadre du plan de formation de l'établissement ou au titre du droit individuel à la formation