

5. La formation

Théorie :

- Objectifs personnels et collectifs
- Rappels d'anatomie et de fonctionnement de l'appareil locomoteur
- Station assise et confort postural
- Les différents réglages du siège
- Principes d'aménagement du poste de travail

Pratique :

- Ateliers : étirements, détente visuelle et posturale, respiration et relaxation, réglage du siège
- Réalisation en commun d'une fiche d'amélioration des situations à risques (FASR) et propositions d'adaptations individuelles.
- Gym santé kiné.

6. Restitution de la formation en CHSCT

7. Actions de suivi

-séance d'évaluation

-séance de réactivation (de 3 mois à 1 an après)

Formation : 3 ou 4 demi-journées, selon la formule choisie par l'entreprise, par groupe de 6 à 12 volontaires.

Public : **Tout personnel** effectuant un travail administratif

Basée sur la **méthode PAMAL©** (Prévention des Accidents et Maladies de l'Appareil Locomoteur), cette formation centrée sur les salariés, acteurs de leur santé est dotée de moyens pédagogiques de qualité et nécessite le soutien des différents acteurs de la Prévention des TMS de l'entreprise



CONTACT :

Kiné Haute Garonne Prévention
20 Boulevard Victor Hugo
31770 Colomiers
contact@khgp.fr
www.kine-haute-garonne-prevention.fr
Tel: 07 68 66 67 54



Organisme de Formation enregistré à la DIRRECTE sous le n° 76310839931

SIRET : 82162266900017



Prévention Santé au bureau





Les contraintes du travail administratif (posture assise prolongée, ambiances physiques, vision sur écran..) sont à l'origine de multiples **plaintes des salariés** (Troubles Musculo-Squelettiques -TMS- , fatigue visuelle,...) et **d'absentéisme** préjudiciables au bon fonctionnement des entreprises.

La conception des locaux, des équipements mobiliers et bureautique s'est beaucoup améliorée ces dernières années, mais le niveau de **connaissances en ergonomie du personnel** (aménagement et organisation du poste de travail, réglage de l'écran et du siège, exercices de détente et de relaxation) reste insuffisant.

Kiné Haute Garonne Prévention (KHGP) propose donc des formations spécifiques « **Prévention et Santé au bureau** ». Ces formations sont basées sur la **méthode PAMAL** agréée par Kiné France Prévention.

Objectif :

Agir **positivement** sur le poste de travail, d'apprendre à gérer les contraintes liées aux écrans et de mettre en œuvre des **conseils personnalisés**. Cette formation **s'accompagne** l'adaptation du mobilier et des postes de travail.



Intervenant : des kinésithérapeutes, formateurs consultants en santé au travail.

Les différentes phases du programme :

1. Présentation du programme en réunion CHSCT ou devant le groupe des ressources humaines :
Présentation de l'intervenant, de la méthode et des différents supports et réponses aux questions.

2. Réunion d'information aux salariés :

Présentation de la méthode et des supports aux salariés. Le **volontariat** étant un élément indispensable aux changements des modes opératoires, les salariés volontaires s'inscriront directement à l'issue de cette réunion.

3. Visite préparatoire :

Elle permet à l'intervenant d'**observer** le fonctionnement des services, les locaux, le mobilier, les équipements bureautiques utilisés. Cette visite est **source d'échanges** avec les responsables de services concernés. L'intervenant peut réaliser des prises de vues (après accord de la société et du personnel) qui serviront à illustrer les supports utilisés lors de la formation.

4. Bilans individuels et études de postes :

Observation du poste de travail et de son environnement.
Production d'une **fiche de bilan individuel**. Ce Bilan est un élément confidentiel qui appartient au salarié.
Remise au stagiaire d'un **livret de formation**, support individuel avec recommandation de quelques mouvements par le Kinésipréventeur.

