

FORMATION AU PROGRAMME

Kineto



Conditions de la formation :

Pré-requis : Aucun

Formation réalisée en présentiel

Délais d'accès : entrée et sortie permanente

Evaluation de la formation :

- Questionnaire avant l'entrée en formation
- Questionnaire à la sortie de la formation

En cas de situation de handicap nous contacter.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Sensibiliser les stagiaires au fonctionnement de leur corps et à l'importance de la lutte contre les TMS.
- Promouvoir le mouvement comme le meilleur outil thérapeutique et de prévention.
- Démontrer l'importance des échauffements avant la prise de poste.
- Connaitre et appliquer les pauses actives.
- Connaitre les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail.
- Enseignement d'exercices d'échauffement ciblés aux contraintes reçues chaque jour par le salarié.
- Devenir un vrai Athlète Industriel.

PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Présentation des formateurs et des stagiaires
- Introduction générale :
 - Présentation du programme Kineto
 - Explication de ce qu'est vraiment un trouble musculosquelettique (définition/causes/conséquences)
 - Chiffres en entreprise
 - Importance de prendre soin de son corps pour éviter ce genre de blessure
- Physiologie : Comment fonctionne votre corps ?
 - Notions d'anatomie
 - Biomécanique

- La notion de « manque de temps »
 - Existe-t-il un mouvement parfait ?
 - Est-il nécessaire de modifier absolument tous les mouvements ?
 - Les pathologies les plus récurrentes.
 - Notion de douleur et de perception douloureuse
 - Importance d'une activité physique régulière même en dehors du lieu de travail.
 - De la théorie à la pratique :
 - Notre vision du salarié : l'Athlète Industriel.
 - Explication des différentes caractéristiques d'un échauffement.
 - Les rôles de l'échauffement.
 - Pourquoi s'échauffer avant de travailler ? Vision pratique.
 - Apprentissage d'un échauffement classique
 - Un cadre à avoir autour des principes d'économie d'énergie.
 - Le rôle primordial des Kin'Eyes :
 - Définition
 - Une mission d'intérêt général, au-delà de l'entreprise.
 - Quid d'un bon Kin'Eyes.
 - Pratique et vidéos
 - Ce qu'il faut retenir.
 - Examen d'évaluation des compétences.
-

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Diaporama
 - Quizz
 - Transitions régulières avec des mises en situation des participants
 - Interaction permanente entre les formateurs et les stagiaires
 - Pratiques professionnelles des formateurs : situation clinique et de terrain
-

DURÉE :

- 2 Journées soit 14h.
-

Tarif :

- 900 euros HT par jour de formation
- Soit 1800 euros HT pour la formation complète.