



les méfaits de la sédentarité

OBJECTIFS

- Comprendre les méfaits de la sédentarité sur la santé
- Etre capable d'analyser son poste de travail et de l'aménager en conséquence pour éviter les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)
- Etre force de proposition pour optimiser l'organisation de son travail pour contrer les méfaits de la sédentarité sur la santé

PROGRAMME

La prévention

Législation
Document unique
Acteurs de la prévention
Les 9 principes de prévention

Sédentarité

Définition
Chiffres
Effets sur la santé

TMS

Définition
Etre capable d'identifier les causes professionnelles et non professionnelles (en sous-groupes)

Recommandations générales pour éviter les TMS

Analyse du poste de travail

(méthode QEC) en sous-groupes

Recherche de solutions

pour aménager le poste de travail et l'organisation de son temps de travail

Autres solutions pour lutter contre les effets de la sédentarité

Les pauses actives
Etirements

DUREE

1 jour

PUBLIC

Salariés occupant des postes sédentaires (travail permanent assis)
Personnel en télétravail

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Approche pédagogique participative grâce à des exercices et des mises en pratique ponctués par des apports théoriques.

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

SITUATION DE HANDICAP

Prévenez-nous assez tôt de situation de handicap (cognitif, psychologique, moteur, sensoriel...) pour que nous puissions échanger avec le formateur sur vos besoins d'aménagement, de compensation, appuis, ressources, accessibilité...

SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris, Intra-muros en France entière :
Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme
www.cqfd-formation.fr



Vidéo de présentation

