

Type de public : Tous salariés

Prérequis : Être en situation de télétravail, comprendre et lire le français, aucune connaissance particulière n'est requise

Intervenant : Florian MARQUIE, Masseur-kinésithérapeute, formateur et préventeur TMS

Nombre de participants minimum : 7

Nombre de participants maximum : 15

Coût de l'intervention : sur devis

Durée de l'intervention : 8 heures par personne réparties sur 3 mois

Dates, lieux, disponibilité : En visioconférence

Prérequis technique :

Pour la partie en visio : PC ou Mac et connexion internet haut débit.

Pour les quiz interactifs : si possible smartphone

Accessibilité : Contactez-nous de manière à anticiper au mieux l'adaptation de l'environnement, de la pédagogie, du contenu et des évaluations de formation

Objectifs généraux :

- Permettre aux entreprises de répondre à leurs obligations réglementaires en termes de santé & sécurité au travail.
- Permettre aux télétravailleurs d'être accompagnés à travers des ateliers collectifs et des entretiens individuels, pour adapter leur nouvel environnement de travail et leur donner les clés d'une bonne gestion de leur santé.

Objectifs individuels :

- Faire prendre conscience au participant qu'il doit être acteur d'une démarche de prévention des TMS
- Apporter des connaissances sur le fonctionnement du corps et faire le lien avec les situations de la vie professionnelle
- Enseigner des exercices de prévention adaptés à la personne et à son activité professionnelle
- Améliorer durablement le fonctionnement du corps du salarié
- Diminuer les gênes et les douleurs et le risque de développer un TMS

Méthodologie pédagogique

Bilan TMS et RPS + programmes d'exercices

Alternance de temps collectifs et temps individualisés

Conférences à distance.

Afin d'atteindre les objectifs définis, **deux méthodes complémentaires** ont été choisies :

- La **méthode affirmative** :

Exposé des contenus théoriques par le formateur à travers la présentation de diaporamas et de vidéos.

Démonstrations telles que les exercices individuels et collectifs

- La **méthode participative** :

Participation active des salariés à travers des quiz interactifs et d'outil collaboratif type padlet visant à créer une dynamique de groupe.

Réalisation d'exercices d'échauffements individuels et personnalisés

Suivi et évaluation

L'atelier collectif fera l'objet d'une synthèse reprenant notamment les acquis des participants.

Les bilans individuels réalisés au long de l'action ne pourront être communiqués à la direction. Ils feront néanmoins l'objet d'un traitement anonyme permettant de recenser les douleurs et dysfonctionnements ou déséquilibres ressentis par les salariés ou identifiés par l'intervenant.

Ces bilans étant renseignés lors de chaque intervention, feront l'objet de traitements statistiques.

Leur analyse permettra d'évaluer l'efficacité de l'action en interne.

Une **évaluation des connaissances** est remplie par les salariés avant et après la formation.

Une **évaluation de la satisfaction à chaud** est réalisée à la fin de chaque formation

Une **évaluation** est **remplie par le formateur** à l'issue de la formation

Une **évaluation à froid** est réalisée après la formation.

Une **attestation de présence** est remise aux participants à l'issue de la formation.