

KINEO FORMATION

SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ AU TRAVAIL

Objectif de la Formation

Sensibiliser l'importance de la santé (physique comme mentale) sur la qualité de vie au travail

Public et Prérequis

Formation destinée aux personnels travaillant dans le secteur tertiaire et/ou dans des conditions sédentaires.

Aucun prérequis

Maximum 12 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

PRÉSENTATION ET PROGRAMME DE LA FORMATION

L'absentéisme est un mal qui se répand de plus en plus dans le secteur du tertiaire et provoque la préoccupation des chefs d'entreprises. L'étude des données d'arrêt maladie nous apprend que la santé (physique comme mentale) y joue pour beaucoup.

Afin de répondre au mieux à cette problématique, la formation (se déroulant sur une journée et demi), va alterner entre une explication détaillée des problèmes rencontrés et un apport de solutions à mettre en place.



- Échange individuel avec les candidats:
 - explication de la formation
 - pré échange au sujet de la formation
 - demande de préparation de questions pour la formation

- Pré-questionnaire sur les sujets abordés

- Abord théorique de l'absentéisme et des arrêts de travail:
 - définitions des différents thèmes abordés
 - mécanismes d'apparitions
 - statistiques
 - impacts sur le travail
 - concrétisation de la théorie par un cas clinique anonymisé
 - résumé et questions les participants

- Mise en avant de solutions:
 - étude de la littérature scientifique sur le sujet
 - concrétisation de la théorie par un cas clinique anonymisé
 - résumé et questions les participants

- Abord théorique des notions de santé mentale:
 - définitions des différents thèmes abordés
 - mécanismes d'apparitions
 - statistiques
 - impacts sur la santé
 - concrétisation de la théorie par un cas clinique anonymisé
 - résumé et questions les participants

- Mise en avant de solutions:
 - étude de la littérature scientifique sur le sujet
 - concrétisation de la théorie par un cas clinique anonymisé
 - application de la cohérence cardiaque
 - résumé et questions les participants

- Abord théorique des notions de santé physique:
 - mécanismes d'apparitions
 - statistiques
 - impacts sur la santé
 - concrétisation de la théorie par un cas clinique anonymisé
 - résumé et questions les participants

- Mise en avant de solutions:
 - étude de la littérature scientifique sur le sujet
 - sensibilisation sur la santé hors milieu professionnel
 - concrétisation de la théorie par un cas clinique anonymisé
 - démonstration et application d'exercices
 - résumé et questions les participants

- Questionnaires sur la compréhension des sujets abordés



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Comprendre les enjeux de l'absentéisme et du présentisme au travail**
 - Activités : études de cas, analyses de données réelles, discussions interactives
 - Évaluation : QCM avant/après, participation orale
- **Identifier les facteurs influençant la santé au travail (physiques, psychiques, organisationnels)**
 - Activités : chapitres sur la sédentarité, les TMS, la posture, le stress, les troubles mentaux
 - Évaluation : QCM, échanges en groupe, études de cas
- **Proposer des solutions concrètes pour améliorer la qualité de vie et la performance**
 - Activités : exercices pratiques, réflexion personnelle, mises en situation
 - Évaluation : travaux de groupe, restitutions orales
- **Favoriser les pauses actives et la meilleure organisation du temps de travail**
 - Activités : séquences sur les pauses, le sommeil, les rythmes, le management
 - Évaluation : QCM, retours d'expérience
- **Promouvoir une posture de prévention et de responsabilisation individuelle et collective**
 - Activités : notions de justice organisationnelle, management bienveillant, santé mentale, rôle des générations
 - Évaluation : QCM, quiz interactifs, débat
- **Améliorer la communication et les relations interpersonnelles au travail**
 - Activités : modules sur l'échange, la perception, les conflits, la communication claire
 - Évaluation : QCM, échanges en groupe, études de cas
- **Déconstruire les idées reçues sur les troubles psychologiques et promouvoir la santé mentale**
 - Activités : études scientifiques, témoignages, définitions pédagogiques
 - Évaluation : QCM, discussions collectives
- **Adopter des habitudes physiques pour prévenir les douleurs et améliorer la longévité professionnelle**
 - Activités : mouvement, micro-pauses, posture dynamique, exercices physiques simples
 - Évaluation : mise en pratique, autoévaluation, questionnaire final



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET PRATIQUES

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.

MODALITÉS DE SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME ET D'ÉVALUATION

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
 - o Pré et Post-test
 - o Quizz – questionnaires
 - o Échanges autour de cas cliniques anonymisés
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- La formation étant réalisée en présentiel sur le site du bénéficiaire, il appartient à ce dernier de s'assurer de l'accessibilité des locaux aux personnes en situation de handicap, conformément à la réglementation en vigueur.
- L'organisme de formation s'engage à mettre en place des solutions dans le cadre du possible.
- Si les solutions proposées ne sont pas adéquates, l'organisme de formation s'engage à mettre en relation les bénéficiaires et des structures adaptées.

FORMATEUR

GERNOT Nicolas

Kinésithérapeute libéral D.E. (Liège)
spécialisé dans la prise en charge
des neuropathies périphériques

Lieu - Tarif - Délai d'accès

formation sur site en présentielle

15€/heure/stagiaire

délais d'accès entre 1 et 2 mois

Durée - Horaires

7 heures + 15min/participants

3 demi-journées



PROGRAMME DÉTAILLÉ DE FORMATION

JOUR 1	CONTENU	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	OUTIL PÉDAGOGIQUE
	OBJECTIF PÉDAGOGIQUE INTERMÉDIAIRE Comprendre la portée des problèmes rencontrés et chercher les solutions adaptées		
9h00	Entretien individuel avec les participants: explication de la formation pré échange au sujet de la formation demande de préparation de questions pour la formation		Questions sur les attentes des stagiaires Présentation de la formation
12h30		ÉCHANGES	
JOUR 2	CONTENU	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	OUTIL PÉDAGOGIQUE
9h00	Accueil des stagiaires Présentation de la formation et de l'ensemble des participants Pré questionnaire	INTERROGATIVE	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires Présentation du formateur et des stagiaires Questionnaire
-	Abord théorique sur les notions de l'absentéisme et du présentéisme Travail de groupe à la recherche de solutions puis étude des recherches scientifiques sur le sujet	MAGISTRALE ÉCHANGES	Projection du diaporama et supports audiovisuels présentation anonymisée de cas clinique - atelier de réflexion
10h30			
10h45			
	PAUSE		



12h30	Abord théorique sur les notions de la santé mentale et de son impact (psychique comme physique) sur corps Travail de groupe à la recherche de solutions	MAGISTRALE ÉCHANGES	Projection du diaporama et supports audiovisuels présentation anonymisée de cas clinique - atelier de réflexion
JOUR 3	CONTENU	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	OUTIL PÉDAGOGIQUE
9h00	Étude de la littérature scientifique sur les possibles solutions pour améliorer la santé mentale	MAGISTRALE	Projection du diaporama et supports audiovisuels présentation anonymisée de cas clinique - atelier de réflexion
-	Abord théorique sur les notions de la santé physique et de la sédentarité Travail de groupe à la recherche de solutions Cohérence cardiaque	MAGISTRALE ÉCHANGES MÉTHODE ACTIVE	Projection du diaporama et supports audiovisuels présentation anonymisée de cas clinique - atelier de réflexion
10h30	PAUSE		
10h45	Étude de la littérature scientifique sur les possibles solutions à mettre en place sur le lieu de travail ainsi que dans la vie personnelle	MAGISTRALE	Projection du diaporama et supports audiovisuels
-	Ensemble de 9 exercices ciblés sur les épaules, les lombaires et les membres inférieurs pour prévenir l'apparition de TMS	DEMONSTRATIVE METHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en pratique sous surveillance et supervision du formateur
-			
12h30	Débrief de la journée	INTERROGATIVE	Questionnements mutuels - participation active des stagiaires

