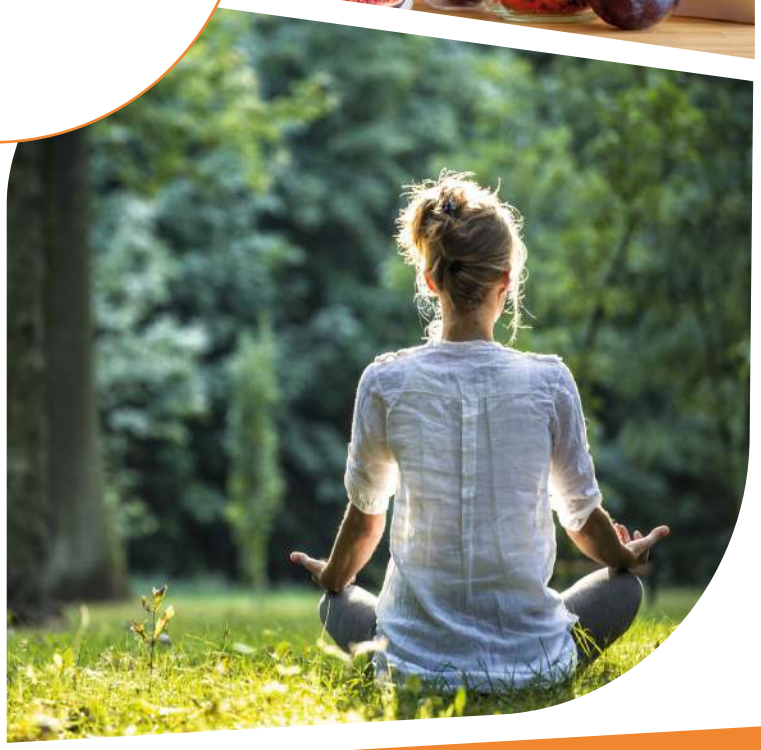
CATALOGUE DE FORMATION

- PRÉVENTION DES TMS KFS®
- ATELIER NUTRITION MICRONUTRITION
- CONFÉRENCE
- ATELIER À THÈME
- JOURNÊE BIEN-ÊTRE
- MASSAGE BIEN-ÊTRE
- LE SPORT EN ENTREPRISE

MP2S

Micronutrition

PRÉVENTION SPORT & SANTÉ



PRÉVENTION DES TMS ET QVT

PREVENTION DES TMS

MÉTHODE KINÉ FORM ET SANTÉ®

OBJECTIF : EDUQUER PLUTÔT QU'ASSISTER

FORMATION DE BASE
INTERVENTIONS 1 et 2

FORMATION COMPLÉMENTAIRE
INTERVENTIONS 1 et 2

1. COMPRENDRE
2. SE SITUER ÉVOLUER
3. APPRENDRE
4. AGIR

L'HOMME AU COEUR DE NOS PRÉOCUPATIONS

Intervention N°1

Objectif :

Donner les clés à vos salariés
afin qu'ils puissent s'adapter à toutes les
situations de la vie quotidienne sans le moindre risque !

Cette intervention a lieu en salle et concerne
tous les acteurs de l'entreprise : tronc commun
(durée 3 heures)

Le contenu :

Comprendre le fonctionnement du corps et analyser les situations à risque : connaître les zones fragiles et reconnaître les positions traumatisantes pour le corps.

Apprendre (ateliers pratiques) : ressentir son corps et apprendre les mouvements de base, et quelques exercices clés permettant de s'adapter à chaque situation.

Conseils généraux sur la gestion des efforts et leurs bienfaits. La préparation personnelle, l'échauffement, la récupération, la bonne gestion des temps faibles et des temps forts.

Changer l'approche et les mentalités concernant l'adaptation aux postes de travail : davantage de prise en charge individuelle, moins d'assistanat.

À l'issue de cette intervention, nous laissons chaque participant mettre en application nos conseils pratiques, pendant quelques semaines à quelques mois.

Intervention n°2

Objectif :

Se situer et agir

Intervention sur le terrain, dans les différents secteurs. Voir le salarié à son poste de travail : bureau, atelier, lieu de production, à l'extérieur, en voiture...
(30 à 40 minutes par poste de travail).

Le contenu :

1. Observation et analyse des personnes et du poste de travail
Les conseils dispensés lors de l'intervention n°1 ont-ils été mis en application ou non ?
Problèmes rencontrés lors de la mise en situation - port de charges, manutention, position assise, position debout, gestes répétitifs, situations particulières.

2. Conseils individualisés en fonction des problèmes rencontrés au poste de travail :
Exercices clés généralisés et individualisés : mâitrise des mouvements de base, assouplissement, renforcement, détente.
Propositions d'aménagements des postes si besoin.

3. Compte-rendu évaluant les risques de TMS de chaque salarié :
Nous identifions les problèmes et nous fournissons des solutions aux salariés et à la direction de l'entreprise.

Intervention n°3

S'adapter à vos salariés !

Objectif :

Améliorer les possibilités physiques de chacun et s'adapter en fonction des besoins.
(durée 2h)

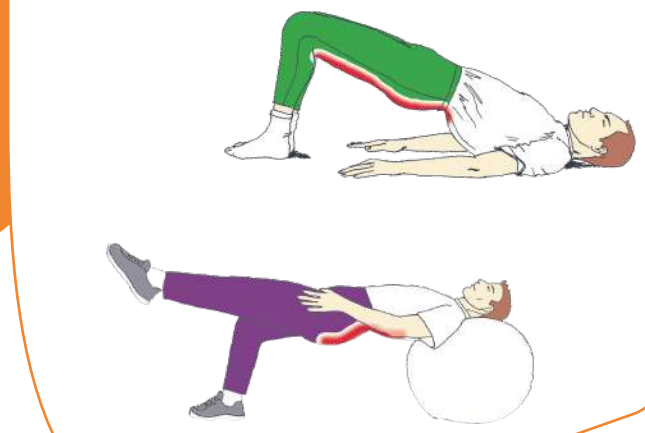
Le contenu :

Apprendre à partir d'exercices physiques à mieux utiliser les différents étages du corps.

Utilité des échauffements et des étirements dans l'activité professionnelle.

Sensibiliser, puis impliquer les responsables de secteur.

Intervention N°4



Objectif :

Aller plus loin, faire évoluer l'aide proposée.

Intervention en salle :
1h à 2h en fonction du thème
Plusieurs thèmes peuvent être choisit

Thème au choix

· Le sommeil : Son fonctionnement, les repercutions physiologiques d'un mauvais sommeil, les pistes pour bien dormir.

· La gestion du stress : qu'est ce que le stress, comment le contrôler, les effets sur notre santé.

· Améliorer et entretenir les capacités physiques de chacun (activité aérobie, circuit training...).

· Mieux connaître son corps : zoom sur quelques pathologies (TMS), soins et remèdes.

· Aide à l'aménagement d'espace santé-forme au sein de l'entreprise, aide à l'acquisition de matériel.

· Atelier sur l'alimentation santé.

ATELIER NUTRITION /MICRONUTRITION ET CONFERENCE

Objectif :

Sensibiliser sur l'importance de l'alimentation pour rester en bonne santé

Ateliers et conférences de 1h à 3h en fonction de vos besoins

ATELIER À THÈME

Prestation de 1h à 1h30

Alimentation et stress :

- Fonctionnement de notre cerveau
- Optimisation de son fonctionnement par l'alimentation
- introduction à la chrono alimentation

Chouchouter notre système

- Le système digestif au coeur de notre santé
- Comment le chouchouter par l'alimentation

Renforcer notre immunité par l'alimentation :

- Comprendre l'impact de l'alimentation sur notre système
- immunitaire Les aliments à privilégier

Les maladies de civilisation

Comment notre alimentation influence l'augmentation des maladies comme le diabète, l'obésité, les cancers, les pathologies cardio-vasculaires

CONFÉRENCE : 3H AU CHOIX

L'INFLUENCE DE NOTRE ALIMENTATION SUR NOTRE SANTÉ :

- L'intestin
- Les différents types de nutriments
- L'équilibre alimentaire
- L'alimentation et l'activité physique
- L'hydratation
- Comment bien choisir et cuisiner ses aliments
- Amorcer le changement alimentaire

L'IMPACT SUR NOTRE SANTÉ D'UNE ALIMENTATION INADAPTÉE

- Les risques d'une alimentation trop riche en sucre
- Les risques d'une alimentation trop riche en mauvaise graisse
- Les risques d'une alimentation trop pauvre en fibre
- Les risques d'une alimentation trop acidifiante

JOURNEE BIEN-ETRE

AU PROGRAMME SUR LA JOURNÉE :

Pilates / qi gong / méditation
Gestion du stress
Conférence sur un théme santé de votre choix

MASSAGE BIEN-ETRE

LES BIENFAITS DU MASSAGE EN ENTREPRISE SONT NOMBREUX ET IMMÉDIATS POUR LE SALARIÉ :

- Réduction du stress et de la pression
- Gain de vitalité et de tonus
- Sensation de bien-être et de relaxation
- Atténuation des douleurs musculaires et articulaires
- Renforcement du système immunitaire de l'organisme

LE SPORT EN ENTREPRISE

PILATES -YOGA - SOPHROLOGIE

Gymnastique douce alliant respiration profonde et mouvements lents qui vise à renforcer les muscles posturaux pour développer le corps de façon harmonieuse.

Intégrer chaque semaine des activités tel que le yoga, le pilates ou de façon ponctuelle des massages est un plus pour vos salariés. Pour cette partie de la QVT, je travaille en collaboration avec AGIL formation.

Mélanie JANISZEWSKI

kinésithérapeute libérale pendant 14 ans. Praticienne en micronutrition et nutrition santé depuis 2019.
Consultante et formatrice en prévention des troubles musculo-squelettiques.
Coach Pilates depuis 2014

MP2S

Micronutrition
PRÉVENTION SPORT & SANTÉ

22 rue des Rocherets
51200 EPERNAY

melcolteau@gmail.com
www.micronutrition-prevention.fr