

1 Contexte



Les contraintes physiques et psychosociales du travail administratif, associées aux facteurs de risque personnels, sont à l'origine de pathologies et d'arrêt de travail préjudiciables aux salariés et aux services concernés.

La pandémie Covid a accéléré le recours au télétravail qui présente des avantages, mais qui peut aussi générer des risques en matière de santé et de qualité de vie au travail.

Kiné France Prévention propose des ateliers et entretiens en visio destinés à accompagner des salariés confrontés aux risques liés au travail bureautique et au télétravail.

1

2 Objectifs

Sensibiliser les participants aux facteurs de risques et aux moyens de prévention des TMS et de la fatigue visuelle.

Conseiller individuellement les participants sur l'agencement et le réglage de leurs postes de (télé)travail et les initier aux mouvements préventifs et à la relaxation.

3 Intervenants : Des kinésithérapeutes, formateurs en santé au travail, certifiés par KFP.

4 Durée, inscription :

- Un questionnaire en amont.
- 2 séances collectives de 3,5 H.
- Un entretien individuel de 30 mn.

Pré-inscription en ligne des participants.

Envoi d'une convention de formation aux employeurs.

Envoi d'une convocation aux salariés avec un lien zoom.

5 Questionnaire en amont

Chaque participant remplit un questionnaire en ligne, sur notre plateforme RGPD, concernant sa santé et son environnement professionnel, afin d'adapter l'atelier aux problématiques rencontrées.

2

6 Première séance collective

Résultat du questionnaire, priorités du groupe.

Notions de physiologie visuelle et de fonctionnement de l'appareil locomoteur.

Principes d'aménagement et de réglage du poste de télétravail.

Pratique de mouvements préventifs.

Objectifs et outils pour l'inter-session.



7 Entre les 2 séances

Pratiquent les mouvements préventifs appris lors de la première séance.

Transmission des photos des postes.

Entretien individuel de 30 mn, en visio, avec le kinésithérapeute

3

8 Deuxième séance collective

Quiz de réactivation des acquis de la première séance.

Partage des tentatives d'aménagement et réglages des postes, conseils du formateur.

Finalisation des fiches d'amélioration des postes.

Les bienfaits de l'activité physique.

Réactivation et correction des mouvements préventifs.

Initiation à la relaxation.



9 Suivi

Envoi à chaque participant d'une attestation de participation et d'une fiche bilan-conseil



Kiné France Prévention regroupe 25 associations et 300 kinési-préventeurs qui ont à leur actif environ 200 commanditaires, dans tous les secteurs d'activité.

Fondé en 1993, KFP est représenté au sein de sociétés savantes et d'organismes de prévention. Il entretient des relations régulières avec les pouvoirs publics, les collectivités et les organismes sociaux.

KFP gère son propre centre de formation destiné à ses intervenants kinés.

Le Conseil Scientifique de KFP conduit des recherches et accrédite les intervenants.

KFP organise des congrès nationaux ou sont diffusés les meilleurs outils et pratiques.

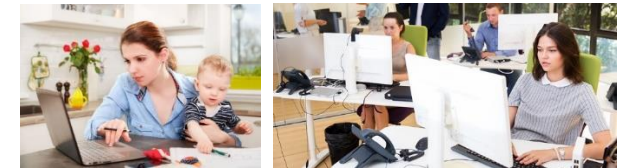


www.kinefranceprevention.fr



Atelier digital CBTS

« Confort au Bureau, Télétravail et Santé »



Permettre aux salariés du secteur bureautique, d'améliorer leur Qualité de Vie au Travail.

contact@kinefranceprevention.fr

www.kinefranceprevention.fr