



CATALOGUE COMPLET

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**
La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation



OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE JOURNÉE COMPLÈTE



OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE DEMI JOURNÉE



BUREAU DEMI JOURNÉE AMÉNAGEMENT DE POSTE SPÉCIAL BUREAU



BUREAU JOURNÉE COMPLÈTE AMÉNAGEMENT DE POSTE SPÉCIAL BUREAU



BUREAU OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE DEMI-JOURNÉE



FORMATION SUR MESURE



GEMIN SUZANNE
NUMÉRO DE DÉCLARATION
D'ACTIVITÉ: 76120105912

OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE **TOUT SECTEUR** - JOURNEE COMPLÈTE

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis
Visite du formateur en amont

DURÉE

1 journée soit 7h de face à face
pédagogique
Mise en situation pratique sur site

TARIFS

Tarif intra : 1000 euros
4 à 10 personnes



OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le salarié dans l'analyse de son environnement de travail et dans la mise en place de stratégies pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.



PROGRAMME

- Analyser les différentes postures en fonction de l'activité professionnelle
- Identifier les différentes parties du corps sollicitées sur le poste de travail
- Connaître les généralités anatomiques et biomécanique
- Être capable de reproduire des exercices posturaux pour contre balancer les gestes néfastes
- Assimiler le contenu du livret pédagogique fourni
- Observer l'environnement de travail pour apporter des améliorations

Thèmes abordés

- Posture statique / répétitive / assise prolongée / manutention
- Généralités anatomiques
- Biomécanique adaptée à la spécialité du métier
- Exercices à reproduire au travail

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au numéro ci-dessus pour déterminer les adaptations nécessaires.

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Vidéos
- Squelette
- Kahoot
- Livret pédagogique

MODALITÉ D'EVALUATION

- Questions réponses via l'application Kahoot
- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation



OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE **TOUT SECTEUR** - DEMI-JOURNÉE

GEMIN SUZANNE

NUMÉRO DE DÉCLARATION
D'ACTIVITÉ: **76120105912**

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE

1/2 journée soit 4h de face à face
pédagogique

TARIFS

Tarif intra : 570 euros
4 à 10 personnes
Tarif inter : 150 euros / personne
4 à 10 personnes

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des
besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au
numéro ci-dessus pour déterminer les
adaptations nécessaires.



OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le salarié dans l'analyse de son environnement de travail afin
de le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de
vie au travail.



PROGRAMME

- Analyser les différentes postures en fonction de l'activité professionnelle
- Identifier les différents parties du corps sollicitées sur le poste de travail
- Connaître les généralités anatomiques
- Être capable de reproduire des exercices posturaux pour contre
balancer les gestes néfastes

Thèmes abordés

- Posture statique / répétitive / assise prolongée / manutention
- Les postures néfastes
- Généralités anatomiques et zoom sur les parties du corps sollicitées sur
le poste de travail par les stagiaires
- Exercices à reproduire au travail

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un
lien cloud
- Squelette
- Kahoot

MODALITÉ D'EVALUATION

- Questions réponses via
l'application Kahoot
- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives,
interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en
situation



GEMIN SUZANNE
NUMÉRO DE DÉCLARATION
D'ACTIVITÉ: **76120105912**

AMÉNAGEMENT DE POSTE **SECTEUR BUREAU** DEMI-JOURNÉE

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis
4 personnes maximum

DURÉE

4h
Bilan individuel de 60 minutes par
salarié

TARIFS

Tarif intra : 570 euros
Tarif inter : 150 euros / personne
4 personnes maximum



OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le stagiaire dans l'analyse et l'adaptation de son poste de travail pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

Cette formation est spécifique aux métiers de bureau.



PROGRAMME

- Savoir adapter son poste de travail
- Remplir la fiche d'analyse de poste de travail et bilan individuel avec le formateur
- Adapter le poste de travail de chaque stagiaire
- Comprendre et intégrer les conseils personnalisés
- Vérifier le matériel bureautique

Thèmes abordés

- Adaptation spécifique aux problématiques de chaque stagiaire
- Réglage, positionnement et posture (fauteuil de bureau, écran, clavier, souris...)
- Exercices à reproduire au travail

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des
besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au
numéro ci-dessus pour déterminer les
adaptations nécessaires.

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Bilan individuel pour chaque stagiaire rédigé

MODALITÉ D'EVALUATION

- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation



GEMIN SUZANNE
NUMÉRO DE DÉCLARATION
D'ACTIVITÉ: 76120105912

AMÉNAGEMENT DE POSTE **SECTEUR BUREAU** JOURNÉE COMPLÈTE

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis
7 personnes maximum

DURÉE

7H
Bilan individuel de 60 minutes par
salarié

TARIFS

Tarif intra : 1000 euros



OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le stagiaire dans l'analyse et l'adaptation de son poste de travail pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

Cette formation est spécifique aux métiers de bureau.



PROGRAMME

- Savoir adapter son poste de travail
- Remplir la fiche d'analyse de poste de travail et bilan individuel avec le formateur
- Adapter le poste de travail de chaque stagiaire
- Comprendre et intégrer les conseils personnalisés
- Vérifier le matériel bureautique

Thèmes abordés

- Adaptation spécifique aux problématiques de chaque stagiaire
- Réglage, positionnement et posture (fauteuil de bureau, écran, clavier, souris...)
- Exercices à reproduire au travail

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des
besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au
numéro ci-dessus pour déterminer les
adaptations nécessaires.

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Bilan individuel pour chaque stagiaire rédigé

MODALITÉ D'EVALUATION

- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation



GEMIN SUZANNE
NUMÉRO DE DÉCLARATION
D'ACTIVITÉ: 76120105912

OBSERVATION ET ANALYSE POSTURALE

SECTEUR BUREAU

DEMI-JOURNÉE

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

DURÉE

4h de face à face pédagogique

TARIFS

Tarif intra : 570 euros

Tarif inter : 150 euros / personne
5 personnes maximum



OBJECTIFS

Mettre en place une action de prévention des TMS.

Accompagner le stagiaire dans l'analyse et l'adaptation de son poste de travail pour le rendre plus opérationnel, plus performant et améliorer sa qualité de vie au travail.

Cette formation est spécifique aux métiers de bureau.



PROGRAMME

- Analyser le questionnaire relatif aux connaissances (rempli en amont par les stagiaires)
- Comprendre l'anatomie et la biomécanique, améliorer la perception corporelle
- Savoir adapter son poste de travail grâce au poste de travail témoin

Thèmes abordés

- Généralités anatomiques et biomécaniques appliquées aux métiers de bureau
- Adaptation spécifique aux problématiques de chaque stagiaire
- Réglage, positionnement et posture (fauteuil de bureau, écran, clavier, souris...)
- Exercices à reproduire au travail

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au numéro ci-dessus pour déterminer les adaptations nécessaires.

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Squelette
- Kahoot
- Bureau témoin

MODALITÉ D'EVALUATION

- Questions réponses via l'application Kahoot
- Questions réponses à l'oral

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation



FORMATIONS SUR MESURE :

Création d'un programme adapté sur mesure
Un rdv sera pris pour remplir la fiche suivante



PRÉ-REQUIS

DURÉE

TARIFS



OBJECTIFS

A déterminer ensemble pendant l'entretien



PROGRAMME

A déterminer ensemble pendant l'entretien

INSCRIPTIONS

Suzanne GEMIN COSTES

✉ contact@kine-action-prevention.fr

☎ 07 68 41 09 02

Planification des sessions en fonction des besoins de l'entreprise

Peut être réalisé en INTRA/INTER entreprise

HANDICAP

Merci de contacter notre référent au numéro ci-dessus pour déterminer les adaptations nécessaires.

► QUALIFICATION DU FORMATEUR

Suzanne GEMIN COSTES

Masseur-kinésithérapeute

Diplômée d'Etat

Formateur PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique)

mention 2S (Sanitaire et Social) et IBC (Industrie, Bâtiment et Commerce)

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- Remise de support de cours sur un lien cloud
- Vidéos
- Squelette
- Klaxoon
- Livret pédagogique

MODALITÉ D'EVALUATION

- Questions réponses via l'application Klaxoon
- Etre capable de remplir une fiche simplifiée d'analyse de poste

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Méthodes actives, démonstratives, interrogatives.
- Ateliers d'apprentissage, mises en situation