

## Opérateur : Gestion du Capital santé

Programme juin 2023

**Public** : tout salarié

**Pré requis** : Aucun

### Objectifs pédagogiques

Les stagiaires ont capacité à améliorer la gestion de leur Capital Santé au travail et en dehors.

### Objectifs opérationnels et évaluables :

- Comprendre les déterminants de la problématique « TMS » et accidents du travail.
- Acquérir des notions d'anatomie, de comprendre les mécanismes de survenue des pathologies classiques de l'appareil locomoteur.
- Comprendre les incidences du stress négatif sur le fonctionnement du corps et de s'initier aux méthodes d'auto-relaxation.
- Modifier les stratégies motrices jugées à risque et d'élaborer de nouvelles stratégies
- S'approprier les consignes de prévention générale (nutrition, hydratation...).

**Durée** : 14h

**Modalités et délais d'accès** : La signature de la convention confirme l'inscription à la formation. Elle est envoyée sous un délai de 1 semaine avant le délai de formation

**Tarif** : Nous contacter

**Méthodes pédagogiques** : La formation a lieu dans une salle équipée de vidéo projecteur mis à disposition par l'organisme de formation

Alternance d'apports théoriques et d'applications pratiques. Apports pédagogiques et méthodologiques, temps de réflexion individuelle et collective, exercices, questionnaires, mises en situation...

Feuille d'émargement pour contrôler le suivi de la formation  
Supports pédagogiques adaptés et réutilisables.

**Méthodes d'évaluation** : Autoévaluation par QCM à chaque fin de séquence validant l'atteinte des objectifs de la séquence

*Personnes en situation de handicap : nous contacter pour une adaptation de nos modules*

### **Intervenant** : Julien Jan

- M-K D.E, Cadre de Santé en Kinésithérapie- Posturologue -Ergonome.
- Consultant et Formateur dans le domaine de la prévention des maladies professionnelles et de la performance au travail depuis 2003

**Taux de satisfaction 2022** : 96.25%

**Contact** : M. Julien JAN [julien.jan@posturagile.com](mailto:julien.jan@posturagile.com) 06 69 91 25 77

**Jour 1 :**

- Notions d'anatomie, de biomécanique, de physiologie.
- Conditions de survenue des T.M.S. Leurs signes avant-coureurs, leur prévention spécifique.
- L'influence du stress sur la digestion et la réponse métabolique, les tensions musculaires, la respiration et les douleurs perçues.
- Le cycle circadien : le fonctionnement du corps et ses besoins en fonction des heures de la journée et de la nuit
- L'entretien musculaire et articulaire, les échauffements, les étirements, stretching et gymnastiques spécifiques de relâchement musculaire : intérêts et limites
- La nutrition, l'alimentation et l'hydratation
- La Relaxation et la prise de conscience respiratoire

**Jour 2**

- Les échauffements, les étirements musculaires analytiques, le stretching global (d'après Mézière)
- Les gymnastiques spécifiques de relâchement musculaire
- Les techniques de relaxation et d'adaptation respiratoire
- Les techniques d'auto-relaxation : d'après Schultz et Jacobson
- Les stratégies motrices économiques selon les activités professionnelles (simulations)
- Mise en commun des observations et analyse des difficultés rencontrées