

My Ostéo Prévention vous propose des formations à distance via le dispositif FNE-Formation renforcé

Dispositif renforcé applicable à partir du 15 Avril 2020.

Prise en charge

Pour répondre aux besoins de la période actuelle, l'État va prendre en charge **100% des coûts pédagogiques** des actions de formations à distance **sans plafond horaire dans la limite de 1 500 € par salarié.**

Actions de formation éligibles

La formation doit permettre de développer les compétences ou renforcer l'employabilité quel que soit le domaine.



Découvrez nos parcours de formations 100% digitalisés
destinés à l'ensemble
de vos collaborateurs en chômage partiel.



Gest'ostéo opérationnel

FORMATION PRÉVENTION SANTÉ

Objectifs : prévenir les TMS et les Lomalgies. Connaître et savoir pratiquer les Techniques de Protection Individuelle (TPI) enseignées.

 **4 stagiaires max**

Module 1  **3h (collectif)**
Théorie : connaissances de base en anatomie et physiopathologie des Lomalgies.
Pratique : enseignement de la technique de protection du dos-méthode LLC.

Module 2  **3h (collectif)**
Théorie : connaissances de base en anatomie et physiopathologie des TMS.
Pratique : enseignement des gestes préventif Pauses actives et de l'Éveil Musculaire.

Module 3  **1h (individuel)**
Évaluation des stagiaires + Échange individuel sur la mise en pratique au travail réel.



Gest'ostéo administratif

FORMATION PRÉVENTION SANTÉ

Objectifs : prévenir les TMS, la fatigue visuelle et le stress. Connaître et savoir pratiquer les Techniques de Protection Individuelles (TPI) enseignées.

 **4 stagiaires max**

Module 1  **3h (collectif)**
Théorie : Connaissance des TMS - Lomalgies.
Pratique : Technique de protection du dos - méthode LLC.
Gestes préventifs-Pauses actives spécifique aux métiers de Bureau.

Module 2  **3h (collectif)**
Théorie : connaissance de base en ergonomie.
Pratique : atelier de réglage ergonomique.
Pratique des pauses actives « fatigue visuelle » et « gestion du stress ».

Module 3  **1h (individuel)**
Évaluation des stagiaires+ Échange individuel sur la mise en pratique au travail réel.




1 stagiaire
900 €


2 stagiaires
1 600 €


3 stagiaires
2 100 €


4 stagiaires
2 400 €



Les étapes pour bénéficier du dispositif

Étapes préliminaires

1



Adresser la proposition de formation aux salariés éligibles, en chômage partiel.

2



Obtenir l'accord écrit du salarié pour suivre la formation.

3



Télécharger sur le site de la Direccte de votre région la demande simplifiée de subvention au titre du FNE renforcé.

4



Compléter puis adresser par mail à l'Unité départementale de la Direccte dont dépend votre entreprise.

Vous pouvez également faire appel à votre OPCO si celui-ci a signé avec la Direccte une convention par laquelle elle s'appuie sur son expertise pour l'instruction et le suivi des actions de formation (FNE collectif).



FORMATION
PRÉVENTION
SANTÉ

Formation Gest'ostéo Opérationnel *Digital learning*



Session de 4 stagiaires
maximum en chômage partiel



7h : découpé en 2 modules
de 3h et 1 module d'1h



Un ostéopathe formateur



En visio via
une application dédiée



Cf. p. 1



Ordinateurs, webcam, connexion
internet, application visio



Attestation de certificat
de réalisation



Nos formations sont réalisées sur
mesure. Nous programmerons
les dates en fonction de
vos contraintes et de nos
disponibilités. Le temps de
formation doit être fait pendant
le temps de chômage partiel.

Prérequis

Être au chômage partiel, avoir un
ordinateur avec webcam et une
connexion internet.

Objectif de la formation

Prévenir les TMS et les Lombalgies.
Connaître et savoir pratiquer
les Techniques de Protection
Individuelle (TPI) enseignées.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les connaissances
de base en anatomie, physiologie
pour agir en prévention des
risques santé liés aux situations
de travail (TMS/Lombalgie).
- Connaître et savoir mettre
en pratique les techniques
de protection individuelles
liées aux TMS / Lombalgies.

Méthodes Pédagogiques

- Méthode expositive
- Méthode active: Quizz,
séance video
- Méthode active: atelier pratique

Programme

Connaissance des TMS /Lombalgie

- Présentation du contexte socio-
économique des TMS/Lombalgie.
- Définir les TMS/Lombalgie:
origines pluri-factorielles...
- Physiopathologie des TMS/
Lombalgies.

Les techniques de protection individuelles

La Lordose Lombaire Contrôlée (LLC)

Définition, connaissance de base
en anatomie et physiologie de la
région lombaire et pelvienne.
Atelier pratique sur le ressenti
corporel de la LLC.
Mise en application lors d'un atelier
pratique de port de charge (filmé
et analysé en groupe).

Les pauses actives

Connaître les exercices qui
permettent de prévenir et de
soulager l'accumulation de fatigue
musculaire: mise en pratique.



Formation Gest'ostéo Administratif *Digital learning*



Session de 4 stagiaires
maximum en chômage partiel



7h : découpé en 2 modules
de 3h et 1 module d'1h



Un ostéopathe formateur



En visio via
une application dédiée



Cf. p. 1



Ordinateurs, webcam,
connexion internet, application
visio



Attestation de certificat
de réalisation



Nos formations sont
réalisées sur mesure. Nous
programmerons les dates en
fonction de vos contraintes et de
nos disponibilités. Le temps de
formation doit être fait pendant
le temps de chômage partiel.

Prérequis

Être au chômage partiel, avoir un
ordinateur avec webcam et une
connexion internet.

Objectif de la formation

Objectifs: prévenir les TMS, la fatigue
visuelle et le stress.
Connaitre et savoir pratiquer
les Techniques de Protection
Individuelle(TPI) enseignées.

Objectifs pédagogiques

- Acquérir les connaissances de base
en anatomie, physiologie pour agir
en prévention des risques santé
liés aux situations de travail (TMS /
Lombalgie).
- Connaître et savoir mettre en
pratique les techniques de protection
individuelles liées aux TMS /
Lombalgies.
- Connaître les bases en ergonomie
pour régler son poste de travail.
- Acquérir les techniques de protection
individuelles pour la gestion
du stress et la fatigue visuelle.

Méthodes pédagogiques

- Méthode expositive
- Méthode active: Quizz,
séance video
- Méthode active: atelier pratique

Programme

Théorie

Connaissance des TMS & Lombalgies

- Présentation du contexte socio-
économique des TMS / Lombalgies.
- Définir les TMS / Lombalgies:
origines pluri-factorielles...
- Physiopathologie des TMS /
Lombalgies.

Connaissance de base en ergonomie

- Définition de la position ergonomique.
- Définition des différents réglages de
son poste de travail : Bureau / Siège /
Écran + Périphérique externe.

La fatigue visuelle

- Compréhension des mécanismes
liés à la fatigue visuelle.

La gestion du stress

- Compréhension des mécanismes
liés au stress.
- Trouver les éléments physiologique
et anatomique lié au stress.

Pratique

- Pratique de la Lordose Lombaire
Contrôlée pour protéger son dos.
- Pratique de la pause active pour
prévenir et soulager les TMS au bureau.
- Pratique des exercices pour prévenir
la fatigue visuelle.
- Pratique des exercices de la gestion
du stress.