

Avec une meilleure gestuelle, je préserve ma santé !



GESTES ET POSTURES E-LEARNING

SOMMAIRE

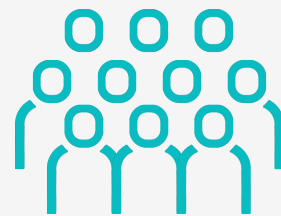
- 3** 1. Qui sommes nous ?
- 4** 2. Les médias parlent de nous
- 5** 3. Des modules créés par des experts
- 6** 4. La formation gestes et postures
- 7** 5. Nos modules sur étagère
- 10** 6. Nos modules sur-mesure
- 11** 7. Notre plateforme LMS
- 12** 8. Contenu des modules
- 13** 9. Kit communication autour du projet (sur demande)
- 15** 10. Nos solutions pour le télétravail
- 16** 11. Ils nous font confiance
- 17** 12. Quelques références
- 18** 13. Nos autres prestations

1. QUI SOMMES-NOUS ?

NEO FORMA est un organisme de formation spécialisé dans la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques en entreprise. Notre philosophie est d'accompagner les entreprises dans une démarche de qualité de vie globale en leur proposant de nouvelles solutions de formation répondant à leurs besoins.



Une équipe administrative vous conseillant dans vos projets



Plus de 350 intervenants pédagogiques répartis sur l'ensemble du territoire et possédant la double compétence ostéopathe diplômé/formateur

RÉCOMPENSES

Lauréat du 18ème trophée des espoirs de l'économie (2014 – CCI de l'Essonne)

NEO FORMA a remporté le trophée dans la catégorie BtoB et a donc ainsi intégré le programme « TOTAL DEVELOPPEMENT », programme qui vise à encadrer le développement de start-up prometteuses.



CERTIFICATIONS

NEO FORMA est validé DATADOCK et certifié VeriSelect Formation professionnelle



PARTENAIRES

NEO FORMA est partenaire des mutuelles et prévoyances sur la mise des formations gestes et postures



2. LES MÉDIAS PARLENT DE NOUS



france.2



Reportage et interview de notre ostéopathe et ergonome Yannick Benet sur les solutions contre le mal de dos au bureau : T-shirt bonne posture, tapis d'acupression ...

france.2



Cynthia Hayek, Ostéopathe Ostéo Entreprise et Neo Forma a été suivi par les équipes du journal France 2 dans le cadre d'une intervention chez Pepsico.

TF1



Les équipes du journal de TF1 ont suivi Yannick BENET, dans le cadre de la prévention des TMS dans l'entreprise Pfizer

BFM TV
NEWS 24/7



intervention dans le JT de BFM pour parler du mal de dos et de la prévention des lombalgies au travail. Des conseils pour les lombalgies

BFM TV
NEWS 24/7



La reconnaissance du "burn-out" comme maladie professionnelle est de plus en plus évoquée dans la sphère politique

8 EN QUÊTE D'ACTUALITÉ



Reportage sur l'intervention d'[ostéopathe en entreprise](#) et sur Yannick BENET dirigeant de l'entreprise Neo Forma

france 3



Un ostéopathe intervient dans l'entreprise Um Corporation pour des formations gestes et postures et la mise en place du réveil musculaire

BFM TV
NEWS 24/7



Yannick BENET, directeur de NEO FORMA, explique aux journalistes de BFM TV comment s'installer correctement au bureau

france 5



Les équipes du Magazine de la Santé (France 5) ont suivi Yannick BENET, [Neo Forma](#), dans le cadre d'une intervention dans l'entreprise Collectibus

Pour consulter les vidéos et les articles rendez-vous sur :

<https://www.neo-forma.fr/presse-medias-neo-forma-formation>

3. DES MODULES CRÉÉS PAR DES EXPERTS



DES MODULES CRÉÉS PAR DES OSTÉOPATHES ERGONOMES

Nos modules sont créés par des ostéopathes spécialistes en biomécanique du corps humain et de la colonne vertébrale pour entraîner les participants aux différentes postures, proposer les pistes d'améliorations techniques et organisationnelles et donner les conseils adéquats.



- Connaître les pathologies spécifiques au travail



- Connaître les différentes techniques gestuelles lors de la manutention



- Acquérir les connaissances en ergonomie nécessaires pour réaliser des études de postes de travail



- Connaître la réglementation en matière de prévention et sécurité dans les entreprises



- Mettre en place des protocoles de réveil musculaire spécifique à l'activité



NEO FORMA c'est
aujourd'hui plus de **400**
formateurs ostéopathes sur
toute la **France**

4. LA FORMATION GESTES ET POSTURES

UN LOURD CONSTAT

41 000
nouveaux TMS
indemnisés par an

Perte de **10 millions**
de journées de travail
soit 2 jours par an par salarié

Le numérique
bouleverse les habitudes
de travail

Les TMS sont
la 1ère cause
de maladies professionnelles
en France



**IL EST TEMPS
D'AGIR !**

7 salariés sur 10
déclarent avoir ressenti
une douleur assimilable
à un TMS

Coût moyen d'un TMS
21300 euros

Le stress est le 2ème
problème de santé
après le mal de dos

Le coût : **1 milliard d'€**
de frais couverts
par les cotisations d'entreprise

POURQUOI FORMER VOS SALARIÉS AUX BONS GESTES ET BONNES POSTURES ?

Cette démarche a pour but d'améliorer la pratique des salariés dans l'exercice de leurs fonctions en leur donnant les moyens d'appliquer des principes d'ergonomie et bonnes postures au poste de travail et ainsi prévenir les accidents du travail et maladies professionnelles.

- Connaître le fonctionnement de son corps (anatomie et biomécanique)
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique (maladies professionnelles et risques d'accidents) des métiers concernés
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les différents postes de travail
- Former les stagiaires à une gestuelle optimale et réflexe lors de manutentions et gestes répétitifs/ et ou contraignants liés à leurs activités (théorique et pratique)
- Connaître et savoir utiliser le matériel spécifique au métier
- Contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention, en proposant des améliorations techniques ou organisationnelles afin de maîtriser les risques sur lesquels il est possible d'agir
- Améliorer les conditions et la qualité de vie au travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

POUR QUI ?

La formation gestes et postures est destiné à tout salarié de l'entreprise et de l'activité concernée.

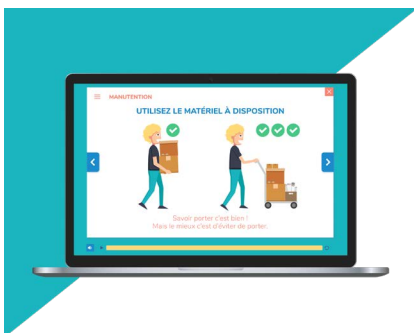
5. NOS MODULES SUR ÉTAGÈRE

NEO FORMA vous propose un ensemble de modules gestes et postures, spécifiques à chaque métier.

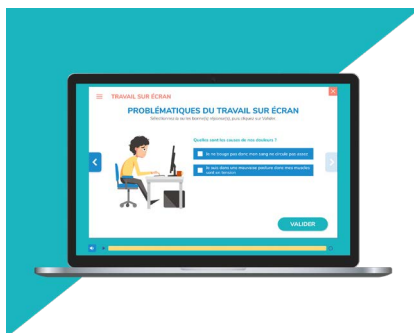
Rubrique gestes et postures

30 min

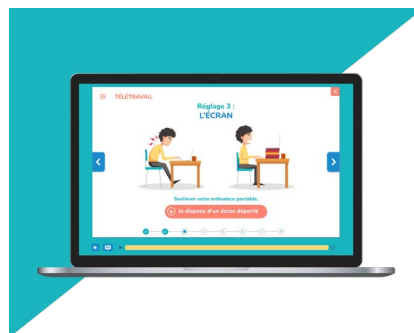
Manutention



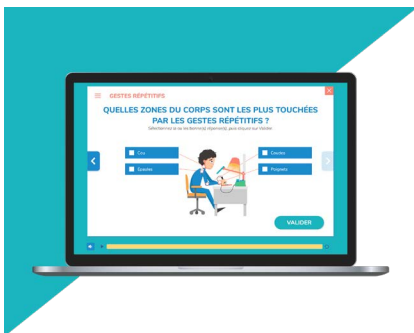
Travail sur écran



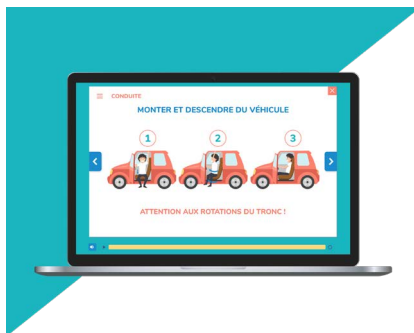
Télétravail



Gestes répétitifs



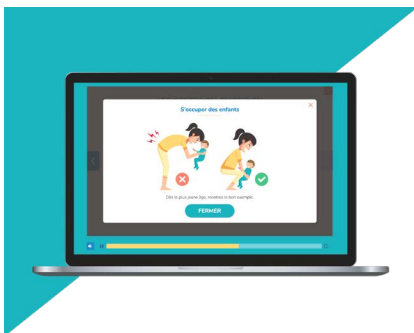
Conduite



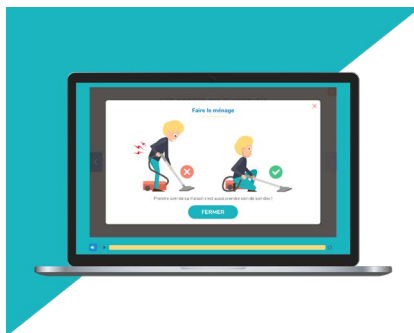
Force de vente



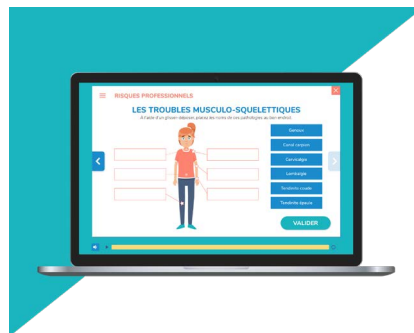
Petite enfance



Personnel d'entretien



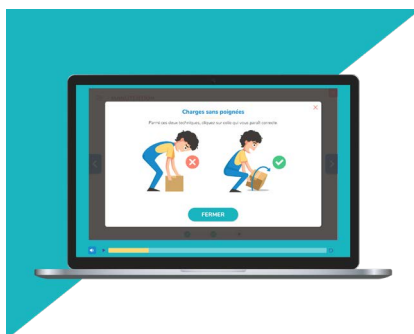
Soignants



Aide à domicile



Logistique



BTP

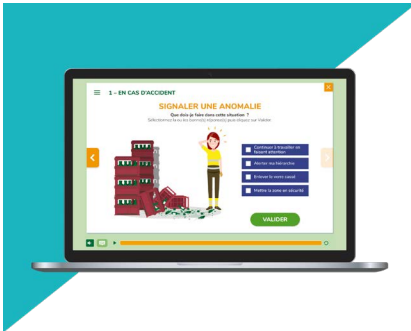


5. NOS MODULES SUR ÉTAGÈRE

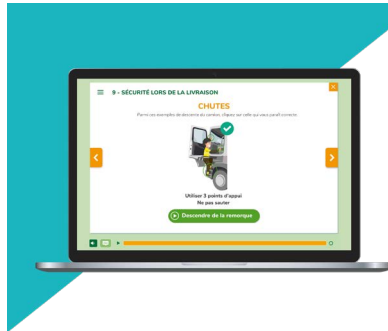
NEO FORMA vous propose un ensemble de modules sécurité, spécifiques à l'intégration du collaborateur dans l'entreprise

Rubrique parcours d'intégration

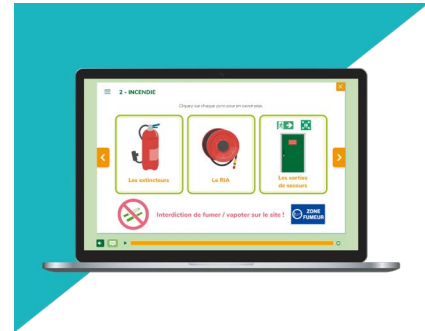
Accidents



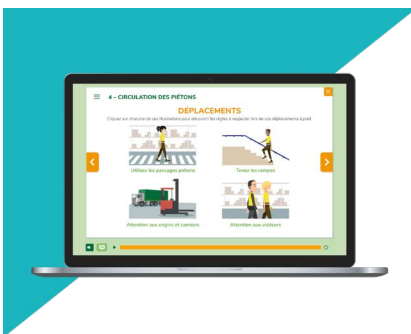
Chutes



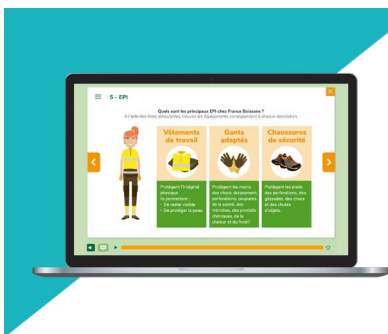
Risques incendies



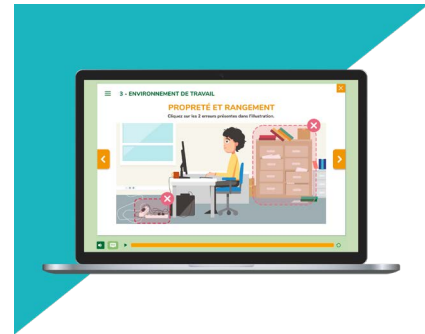
Circulation des piétons



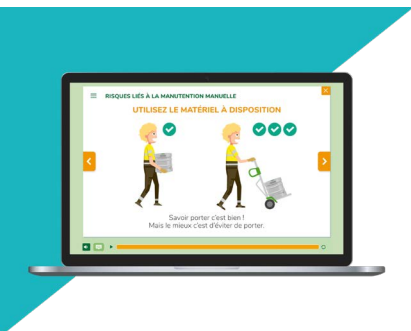
EPI



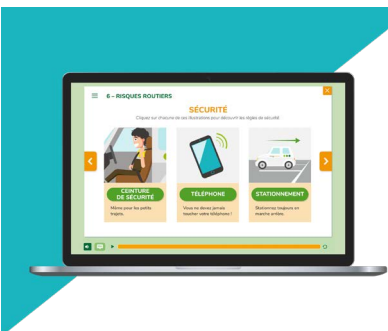
Risques au poste de travail



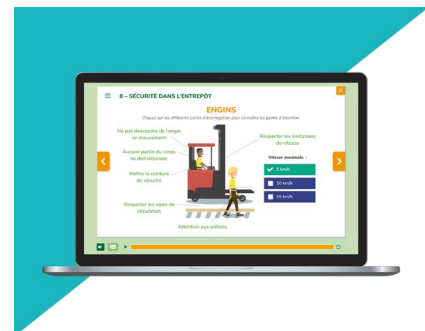
Risques en manutention



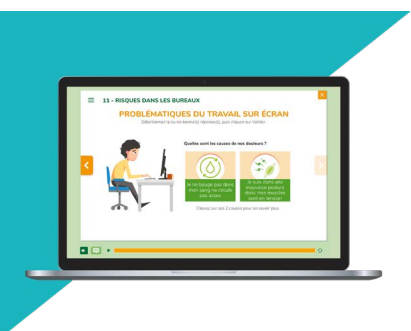
Risques routiers



Conduite d'engins



Risques du travail sur écran



30 min
à 1H
maximum

Création
d'un parcours
d'intégration
sur-mesure
pour votre
entreprise

5. NOS MODULES SUR ÉTAGÈRE

NEO FORMA vous propose un ensemble de modules santé et bien être, spécifiques à la santé et le bien-être des collaborateurs.

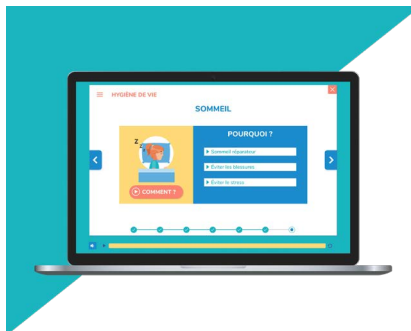
Rubrique santé

30 min

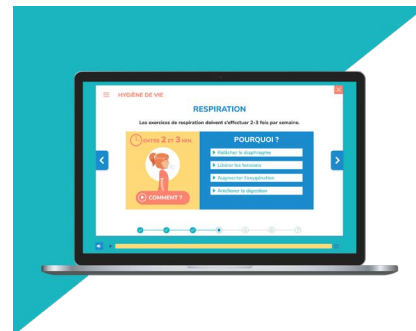
Nutrition



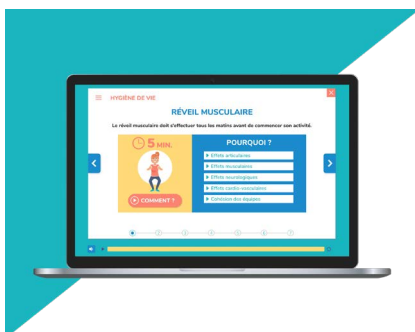
Sommeil



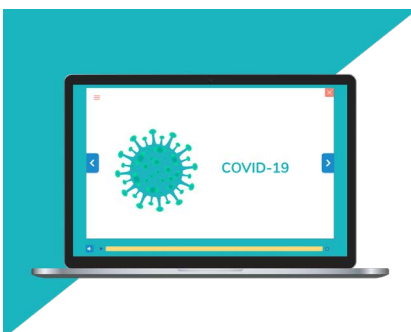
Gestion du stress



Réveil musculaire / Etirements



Gestes Barrières



DEUX FORMULES

Utilisation du module
sur la plateforme
LMS NEO FORMA

Coût à la licence

Achat du
module en norme
SCORM sans modification
pour intégration sur votre
plateforme

Option personnalisation
+ logo + couleur
(pas de modification
du contenu)

6. NOS MODULES SUR-MESURE

ANALYSE DE VOTRE BESOIN

Accompagnement de notre équipe pour un projet personnalisé

POINT
ESSENTIEL DE
LA RÉUSSITE
DU PROJET



AUDIT DE L'ACTIVITÉ ET CONCEPTION SUR MESURE

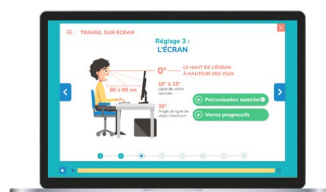


Personnalisation

- Contenu
- Charte graphique
- Voix off



CONCEPTION DU MODULE + VOIX OFF



DÉPLOIEMENT DU MODULE

DEUX FORMULES

Utilisation du module
sur la plateforme
LMS NEO FORMA

Achat du module
en norme SCORM
pour intégration
sur votre plateforme

7. NOTRE PLATEFORME LMS



NEO FORMA vous propose
une plateforme LMS dernière génération :



- Comptes utilisateurs individuels
- Tracking modules
- Edition des attestations
- Gestion des accès
- Statistiques
- Questionnaires

Vous souhaitez mettre en place une plateforme e-learning
avec tous vos modules et la gestion de vos formations :

OFFRE STANDARD

- Importez vos modules
- Gérez vos stagiaires

OFFRE SUR-MESURE

- Fonctionnalités sur-mesure
- Personnalisation de la charte graphique

8. CONTENU DES MODULES

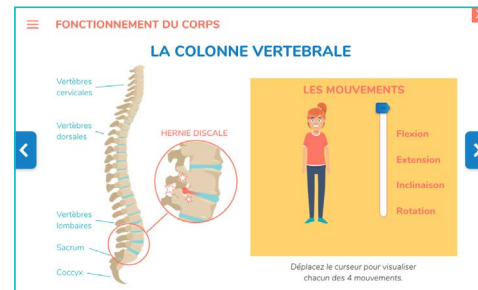
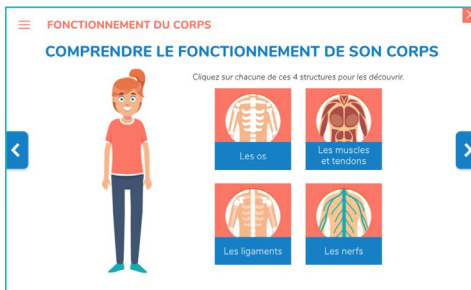
Les modules sont spécifiques à votre activité ce qui permet aux stagiaires de :

- Comprendre l'intérêt de la mise en place des bons gestes et postures ;
- Comprendre le fonctionnement du corps ;
- Éviter les erreurs et mettre en place des actions correctives

30 min

- 1) Fonctionnement du corps
- 2) Gestes et postures
- 3) Gestes du quotidien
- 4) Hygiène de vie

1



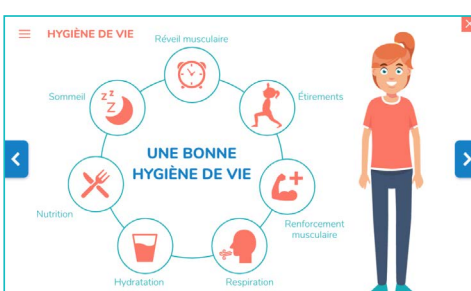
2



3



4



+ quiz en fin de module pour la validation des acquis

9. KIT COMMUNICATION AUTOUR DU PROJET

AFFICHE GESTES ET POSTURES

A mettre dans un point stratégique de l'entreprise (salle café, vestiaire...), permet un rappel des bons gestes et bonnes postures au quotidien

GESTES ET POSTURES

TECHNIQUES DE MANUTENTION

Pour diminuer l'effort, vous pouvez :

- 1 **UTILISER LE POIDS ET L'ÉLAN**
Donnez de l'élan à la charge, utilisez l'inertie que vous avez créée.
- 2 **UTILISER LA POUSSÉE**
Pensez à la poussée des jambes pour relever un objet.
- 3 **UTILISER DES POINTS D'APPLUIS**
La cuisse ou l'environnement matériel (table, chaise...)
- 4 **UTILISER LE POIDS DU CORPS**
Utilisez votre propre masse comme contrepoids.
- 5 **PASSER LES MAINS SOUS LA CHARGE**
Passez une charge à l'épaule par exemple.
- 6 **UTILISER L'AIDE D'UNE AUTRE PERSONNE**
Prévoyez la manœuvre, expliquez celle-ci, précisez le commandement (qui, comment, etc.).



GESTES ET POSTURES

NEO
FORMA



" Avec une meilleure gestuelle, je m'économise et je préserve ma santé."

6- PRINCIPES DE SÉCURITÉ & D'ÉCONOMIE D'EFFORT

TECHNIQUES DE MANUTENTION

PORTER UNE CHARGE

Technique des genoux fléchis
Garder le dos droit en fléchissant les jambes, faire basculer le carton en faisant un point d'appui à l'un de ses angles.



RAMASSER UN OBJET LÉGER

Technique du balancier
Mettre une jambe en arrière pour entraîner une bascule du bassin et donc éviter la flexion des lombaires.

PORTER UNE CHARGE LOURDE AVEC POIGNÉES

Technique de la fente avant
Permet de donner de l'impulsion, de l'élan.



BROCHURES

Guides de formation récapitulatifs distribués aux stagiaires

VIDÉO 3D

Vidéos disponibles :

- Manutention
- Travail sur écran
- Installation au poste de conduite
- Gestes répétitifs

- Proximité de la charge
- Jambes fléchies
- Dos droit et abdominaux gainés
- Sollicitation des cuisses pour se relever



NEO
FORMAORGANISME DE FORMATION
GESTES ET POSTURES
Ostéopathe en entreprise

DEMANDER UN DEVIS

GESTES ET POSTURES - REVEIL MUSCULAIRE - ATELIERS SANTE - E-LEARNING

01 82 39 08 30

SITE INTERNET

Les salariés peuvent retrouver sur notre site internet toutes les vidéos des échauffements et des étirements

Accueil Formation gestes et postures Réveil musculaire E-learning Ateliers Formation de formateurs Autres formations Contact

NEO FORMA

BLOG DE LA
PRÉVENTION

Les salariés peuvent retrouver sur notre blog des conseils sur le sport et la prévention en entreprise toutes les semaines

NEO FORMA - BLOG

Accueil Formation gestes et postures Réveil musculaire E-learning Ateliers Formation de formateurs Autres formations Contact

Accueil > Accueil > Blog

BLOG PREVENTION - GESTES ET POSTURES



Retrouvez régulièrement des articles sur la **prévention des risques en entreprise** et plus particulièrement sur les **gestes et postures de travail**. Vous trouverez des conseils sur les différentes postures, sur l'hygiène de vie, sur les gestes à la maison, et d'autres thématiques qui vous permettront de **diminuer les douleurs au travail** et à la maison.

Les ostéopathes de Neo Forma rédigent des articles complets prévention santé et sécurité.

Voici les différents thèmes du Blog :



LES ENNEMIS DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



LES DOULEURS AU TRAVAIL



LA POSITION STATIQUE



LE TRAVAIL SUR ÉCRAN

10. NOS SOLUTIONS POUR LE TÉLÉTRAVAIL



MODULE E-LEARNING

Créé par des ostéopathes, accessibles et ludiques

- Fonctionnement du corps
- Installation poste informatique
- Gestes du quotidien
- Hygiène de vie



Tout support



25 min.

WEBINAIRE

Animé par un ostéopathe ergonomiste

- Sondages interactifs
- Questions / réponses
- Cas pratiques

Choix de la thématique :



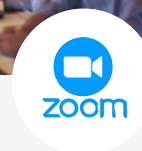
Installation



Fatigue visuelle



Etirements



Tout support



45 min.

11. ILS NOUS FONT CONFIANCE



Création d'un module sur-mesure sur les problématiques de gestes et postures pour les forces de vente

- Fonctionnement du corps
- Gestes et postures en magasin
- Gestes du quotidien
- Conduite
- Télétravail
- Hygiène de vie



Création d'un module sur-mesure sur les problématiques de gestes et postures pour les techniciens et le personnel administratif

- Fonctionnement du corps
- Manutention
- Travail sur écran
- Conduite
- Hygiène de vie

MONOPRIX

Création d'un module sur-mesure sur les problématiques de gestes et postures pour les hôtesse de caisse

- Fonctionnement du corps
- Gestes répétitifs
- Installation en caisse
- Gestes du quotidien
- Hygiène de vie

PRIMONIAL

Création d'un module sur-mesure sur les problématiques de gestes et postures pour le personnel administratif

- Fonctionnement du corps
- Travail sur écran
- Gestes du quotidien
- Hygiène de vie

12. QUELQUES RÉFÉRENCES



AIRBUS



Auchan



FNAC DARTY

FRANCEBOISSONS
servir, animer, réussir

Galeries Lafayette



Google



LA POSTE



Office DEPOT



SOFITEL
LUXURY HOTELS



13. NOS AUTRES PRESTATIONS

OSTEO
ENTREPRISE
BY NEO FORMA

CONSULTATIONS D'OSTEOPATHIE EN ENTREPRISE

Qu'est ce que l'ostéopathie ?

L'ostéopathie vise à rendre leur mobilité aux différentes structures du corps humain. Le blocage de ces structures (articulations, tendons, nerfs, viscères) peut engendrer des perturbations physiologiques à l'origine de troubles fonctionnels.



NEO
FORMA

RÉVEILS MUSCULAIRES

Pourquoi mettre en place un réveil musculaire ?

De nombreux accidents ont lieu lors de la prise de poste. Réveiller ses articulations et ses muscles avant de commencer à travailler, c'est mettre toutes les chances de son côté pour limiter les blessures, la fatigue, ou encore les courbatures. Ce faisant, le réveil musculaire réduit également les conséquences des troubles musculo-squelettiques.

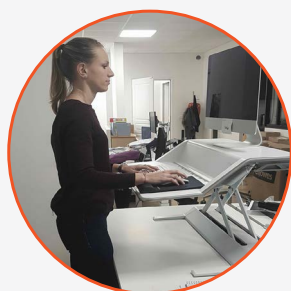


ERGO
PROJECT

INTERVENTIONS ERGONOMIQUES

Quel objectif pour ces audits?

Notre équipe spécialisée en analyse des risques musculo-squelettiques et en risques psychosociaux est à votre disposition pour «co-construire» ensemble des environnements de travail avec pour double objectif : **La santé des salariés & La performance de l'entreprise.**



NEO
FORMA

ATELIERS / JOURNÉES PRÉVENTION ET SÉCURITÉ

Pourquoi organiser une journée prévention / sécurité ?

Vous souhaitez sensibiliser vos salariés sur la santé, la sécurité et l'hygiène de vie. Nous concevons ensemble un projet sur mesure en fonction de votre secteur d'activité et de vos métiers avec des ateliers ludiques et interactifs favorisant également la cohésion d'équipe.



NEO FORMA

www.neo-forma.fr
Organisme de formation
14 place Moreau David
94120 Fontenay Sous Bois
Tél : 01 82 39 08 30
Contact@neo-forma.fr

SAS au capital de 5000 euros

