

REVEIL MUSCULAIRE EN ENTREPRISE

Améliorer le bien-être des collaborateurs en augmentant leur condition physique
Secteur BIC : Bâtiment, Industrie, Commerce

DUREE DE LA FORMATION 1/2 jour soit 4 heures

LIEUX DE LA FORMATION en intra

PUBLIC CONCERNE

Toute personne étant amenée à travailler dans l'entreprise.

PREREQUIS

Savoir lire et écrire la langue française

NOMBRE DE PARTICIPANTS 8 à 10

OBJECTIFS

Comprendre la prévention des troubles musculo- squelettiques afin de prévenir les risques physiques de l'activité professionnelle

Connaître les troubles et les douleurs liés à son secteur d'activité

Pratiquer étirements / échauffements en fonction de l'activité

PROGRAMME

Connaissance de son corps et des pathologies du travail

Rappels sur les principes de manutention

Physiologie musculaire

Importance du réveil musculaire au travail

Mise en place d'un protocole de réveil musculaire

Mise en place d'un protocole d'étirement

Renforcement musculaire

Notions d'hygiène de vie

RECETTE PEDAGOGIQUE

Interaction permanente entre les participants et le formateur

Mise en situation des participants

Alternance d'apports théoriques : supports de cours projetés sur vidéoprojecteur
et pratiques : pédagogie par l'action / mise en situation des participants

INTERVENANTE

Marie-Christine PATON

Consultante - formatrice en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie, enregistrée intervenante en prévention des risques professionnels (I.P.R.P) Habilitée en prévention des risques liés à l'activité physique INRS- CARSAT (PRAP)

MODALITES D'EVALUATION

Mises en situation

Quizz

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de fin de formation

Remise aide- mémoire réveil musculaire

TARIFICATION

600 € / ½ journée HT

1200 € / Jour HT

TVA 20%