
Programme de Formation

Formation personne relais échauffement d'avant prise de poste

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordinateur sécurité, membres du CHSCT, intervenant en prévention des risques, responsable HSE QSE, responsable production, chargé de prévention, animateur PRAP...

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.



Objectifs pédagogiques

- Mener et animer des temps d'échauffement au poste de travail,
- Sensibiliser les opérateurs à la prévention des TMS,
- Initier à l'animation pour susciter la cohésion d'équipe,
- Être un acteur de la prévention dans l'entreprise.



Description

- Comprendre et prévenir les TMS,
- Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire,
- Être acteur de la prévention des TMS,
- Intégrer cette action de prévention au quotidien,
- Communiquer sur l'action de prévention,
- Animer cette action en toute sécurité,
- Initier à l'animation d'une séquence de réveil musculaire



Prérequis

Avoir une connaissance de l'activité physique



Modalités pédagogiques

Formation en présentiel





Moyens et supports pédagogiques

· Auto diagnostic, apports théoriques, mises en situation, exercices et études de cas, échanges et retours d'expériences...



Modalités d'évaluation et de suivi

Mise en situation