Programme de Formation

Echauffement d'avant prise de poste

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public.

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Objectifs pédagogiques

Comprendre le fonctionnement des composantes de notre corps,

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

Découvrir, comprendre et pratiquer les différents gestes qui permettent un échauffement musculaire adapté à ses conditions de travail.

Description

Introduction sur les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),

Facteurs de risques et pathologies du travail,

Pratique collective d'une routine quotidienne type du réveil musculaire,

Démonstration et explications détaillées de chaque échauffement adapté au secteur d'activité,

Adhésion des collaborateurs et cohésion de groupe.

Prérequis

Aucun pré-requis

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

Questionnaire d'auto-évaluation intégrant des mises en situation.