

Devenir salarié référent en animation échauffement/prise de poste

Thèmes : Santé et sécurité au travail

Tarifs : 2 700 € / groupe

Durée en jours : 3 jours / Durée en heures : 21 heures / Mode formations : Mixte / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

Devenir salarié référent en animation Échauffement/prise de poste auprès de ses collègues, en vue de réduire les accidents de travail et l'apparition de Troubles Musculo Squelettiques (TMS).

Objectifs pédagogiques

- Découvrir la prévention en établissement dans son ensemble et le bien fondé des échauffements pour sa santé
- Comprendre le fonctionnement global du corps humain, avant de prendre son poste
- Expérimenter des exercices simples et basiques pour se protéger
- Déterminer les bases d'un échauffement prise de poste et de fin de journée
- Concevoir une séance Échauffement type
- Animer une séance type auprès de ses collègues et la faire évoluer

Principaux contenus pédagogiques

1ère journée :

- La prévention et ses bénéfices en entreprise
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites fonctionnelles, en lien avec les contraintes de l'activité physique au travail
- Impact de l'activité physique au travail, sur la santé du corps et bénéfices santé d'une pratique physique bien menée pour son corps au quotidien

2ème journée :

- Méthodologie d'animation en activité physique
- Travail sur les outils et exercices pédagogiques adaptés à mettre en place pour construire des séances, avec des modalités d'évolution dans le temps
- Construction et animation de séances types

Méthodes pédagogiques

La formation proposera des apports théoriques et des mises en situations pratiques autour de l'activité physique (mise en situation d'animation des participants). Elle traitera des consignes de sécurité à mettre en place au regard des limites fonctionnelles du corps. Des supports informatiques et photographiques seront utilisés.

Moyens et supports remis aux stagiaires

Chaque stagiaire repartira avec un support illustré, des exercices physiques types, vus, expérimentés et validés ensemble en formation.

Modalités d'évaluation

Évaluation continue durant les journées sur la participation orale et la pratique en animation de séance (respect de la méthodologie d'animation). Évaluation à chaud en fin de chaque journée de formation, puis à froid avant chaque demi-journée (à distance).

Public visé

Salariés sur le terrain

L'entreprise s'appuiera sur les salariés motivés et volontaires

Nombre de participants

6 à 10 stagiaires

Pré-requis

Être à l'aise dans la prise de parole en public et l'animation de groupe

Accessibilité

Sur site, dans un espace accessible et dégagé permettant la pratique physique en toute sécurité (entre 18 et 40 m²). Formation accessible aux personnes concernées par la problématique énoncée

Contact

Maguelone Vallée

Échauffement/prise de poste entre collègues

06 71 13 77 14

½ journée à 3 et à 6 mois.

contact@magueloneformations.fr

- Leviers et freins à la pratique
- Élaboration de nouveaux contenus de pratique

Avant-Premières - SARL SCOP à capital variable - Coopérative d'activité et d'emploi

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 22 08128 22 auprès du préfet de Région Bretagne, organisme de Formation référencé au Datadock.

Siège social : Bâtiment Penthièvre - Novapôle - 2 rue de la Croix Lormel, 22190 Plérin

formations.cae22.coop