Développer ses compétences en échauffement/prise de poste

Thèmes : Santé et sécurité au travail

Tarifs : 650 € / groupe

Durée en jours : 0.5 jour / Durée en heures : 3 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

Développer ses compétences en échauffement lors de sa prise de poste, afin de se protéger au quotidien

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement global du corps humain et l'impact de l'activité physique au travail, sur la santé du corps
- Expérimenter des conseils et recommandations simples et basiques pour se protéger,
- Apprendre à s'échauffer avant sa prise de poste et s'étirer dans sa journée

Principaux contenus pédagogiques

- Fonctionnement du corps humain et limites fonctionnelles, en lien avec les contraintes de l'activité physique au travail
- Pratique d'exercices d'échauffement et d'étirements,
- Conseils et recommandations simples et basiques pour se protéger,

Méthodes pédagogiques

Mise en lien entre des apports théoriques et des mises en situation pratiques autour de l'activité physique et de ses bénéfices pour le corps. Animation d'une séance physique type et adaptée par le formateur.

Moyens et supports remis aux stagiaires

Chaque stagiaire repart avec une pochette contenant l'ensemble des exercices physiques, expérimentés et validés ensemble en formation.

Modalités d'évaluation

En continue, sur la participation active du stagiaire aux parties pratiques. Bilan oral en fin de matinée, puis à 1 mois, par questionnaire sur la réalité de l'application des exercices et des bénéfices ressentis.

Public visé

Tous les professionnels de terrain, en bureau, confrontés à de l'activité physique au travail, qu'elle soit dynamique ou statique.

Nombre de participants

6 à 10 stagiaires

Pré-requis

Aucun, même s'il sera recommandé à l'entreprise de s'appuyer sur les salariés volontaires

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

06 71 13 77 14

contact@magueloneformations.fr