

SENSIBILISATION EVEIL MUSCULAIRE

Nous formons vos référents pour : Devenir un point de repère pour vos actions de prévention au sein de votre entreprise, apprendre à animer des séances d'éveil musculaire, savoir conseiller, par des gestes simples, vos salariés afin de limiter les contraintes physiques au quotidien.



PUBLIC / PRÉ-REQUIS

Tous les salariés de l'entreprise.
Savoir lire et comprendre le français.



OBJECTIFS

- Ressentir les bienfaits des séances d'éveil musculaire
- Connaître ses zones d'inconfort physique et savoir mettre en place des outils adaptés



PROGRAMME

Pourquoi mettre en place les temps d'éveil musculaire : pédagogie simple et accessible
Mise en pratique des mouvements d'éveil musculaire
Proposition de 2 séquences d'éveil musculaire de 5 min pour application directe



MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : Exemple d'affiches de mouvements et séquences d'éveil

Moyens pédagogiques : Ateliers pratiques / Livret pédagogique



MÉTHODES D'ÉVALUATIONS

Evaluation de la satisfaction de la formation



ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaire **maximal** pour la phase de co-construction : 12

Formation en présentiel au sein de votre entreprise, prévoir une salle de formation respectant les normes de sécurité, accessible aux personnes à mobilité réduite et suffisamment grande sur les sessions présentiels pour tous nos ateliers pratiques.

Durée : 3H30



ACCESSIBILITÉ

Formation accessible au public en situation de handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adaptés

Veuillez nous informer de la situation en amont, nous pourrons vous orienter vers nos partenaires spécialisés



FORMATEUR(S)

Une équipe de kiné préventeur, expert en santé physique, accompagne vos démarches de mieux être au travail



TARIF et délai d'accès

A partir de 140€/h, pour un devis merci de nous contacter via le site internet, par mail kineloire@orange.fr ou par téléphone 0251 822 622. Nous reviendrons vers vous sous 7 jours. Calendrier à planifier avec le client. L'action pourra se mettre en place au plus tard 6 semaines après validation du devis.