

FORMATION REFERENT 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 (Aptitudes et Compétences)

- Savoir animer des temps d'éveil musculaire sur poste, conseiller/corriger mes collaborateurs sur la gestuelle et adapter ma communication si besoin.
- Connaître les bienfaits des séances d'éveil musculaire
- Pouvoir donner des conseils pour améliorer la qualité du sommeil
- Savoir communiquer sur les techniques de préparation et de régulation physique auprès des salariés



PROGRAMME

Temps d'audit et compte-rendu auprès des responsables/référents

- Analyse des besoins

Phase de co-construction

- Alternance de théorie et pratique. Conception en commun des outils pédagogiques

Formation des référents

- Alternance de théorie, pratique et mise en situation sur poste

Suivi à distance en visio

- Accompagnement à distance pour pérenniser les actions mises en place à long terme

Programme détaillé sur demande



MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : Nous apportons des tapis pour découvrir les bienfaits de la respiration. Projections d'affiches, vidéos, présentation powerpoint.

Moyens pédagogiques : Ateliers pratiques / Livret pédagogique spécifique à l'entreprise remis à chaque référent/ mise en situation sur poste.



MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Questionnaire pré-post pour validation des acquis

Evaluation de la satisfaction de la formation



ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaire **maximal** : 10 pour la phase de co-construction / Nb de référents **minimal** pour la formation : 4

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

Durée : A définir en fonction de vos besoins.

Durée minimale recommandée 21H de l'audit à la formation des référents et 6h d'accompagnement à distance étalé sur 4 mois.



ACCESIBILITÉ

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.