

# 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. Nous fournissons aux référents un livret spécifique complet pour leur permettre de mener à bien ce rôle



## PUBLIC / PRÉ-REQUIS

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



## OBJECTIFS

- Apprendre à repérer des zones d'inconfort physique
- 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

Analyse des contraintes physiques sur poste et compte-rendu auprès des responsables/référents

- Analyse des besoins

Phase de co-construction

- Retour sur l'analyse et réflexion commune sur la conception du livret pédagogique

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 si nécessaire.

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



## MÉTHODES D'ÉVALUATIONS

Questionnaire pré-post pour validation des acquis

Evaluation de la satisfaction de la formation



## ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaire **maximal** : 10

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, un paperboard et un vidéoprojecteur

**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.*



## 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 pourrions vous orienter vers nos partenaires spécialisés



## FORMATEUR(S)

Une équipe de kinés préventeurs, experts en santé physique, accompagnent vos démarches de mieux être au travail



## TARIF et délai d'accès

À partir de 142€/h

Pour un devis, merci de nous contacter via le site internet, par mail [kineloire@orange.fr](mailto: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.