SENSIBILISATION EVEIL MUSCULAIRE 3h30

Cette sensibilisation vous permettra de découvrir des outils pratiques concernant votre secteur d'activité pour découvrir les bienfaits de l'éveil musculaire en entreprise.

PUBLIC / PRÉ-REQUIS

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

OBJECTIFS (Aptitudes et Compétences)

- Ressentir les bienfaits des séances d'éveil musculaire
- Apprendre à repérer des zones d'inconfort physique
- Découvrir, adapter et appliquer des mouvements de régulation physique

PROGRAMME DÉTAILLÉ

1) **Accueil général** (15min)
   Présentation – tour de table – échanges sur les contraintes physiques vécues au travail
2) **Prise de conscience des tensions musculaires** (30-45min)
   Atelier bodyscan permettant de tester muscles et articulations de l'ensemble du corps pour prendre conscience de tensions ou raideurs débutantes et discussion sur les ressentis.
3) **Pourquoi mettre en place les temps d'éveil musculaire** (10min)
   Discussions sur les effets physiologiques et l'intérêt dans la prévention
   PAUSE (15min)
4) **Proposition de 2 séquences d'éveil musculaire de 5 min pour application directe** (60min)
   Découverte d'un panel de mouvements d'éveil musculaire et sélection par les stagiaires pour concevoir 2 séquences de 5min adaptées à leurs besoins
5) **Découverte de mouvements de régulation physique pour gérer ses tensions** (60min)
6) **Questions/Réponses** (15min)

MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : Projections d'affiches, présentation powerpoint, si nécessaire.

Moyens pédagogiques : Ateliers pratiques / fiche mémo des mouvements de régulation physique remise à chaque participant.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Évaluation de la satisfaction de la formation

ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaires **maximal** : 10
Formation en présentiel au sein de votre entreprise, dans des locaux respectant les normes de sécurité et accessibles aux personnes à mobilité réduite. Prévoir une salle de formation suffisamment grande pour tous nos ateliers pratiques, un paperboard et un vidéoprojecteur.

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 kinés préventeurs, experte en santé physique, accompagne vos démarches de mieux être au travail

TARIF et délai d'accès

Pour un devis, merci de nous contacter via le site internet, par mail contact@kineloire.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 tôt 6 semaines après validation du devis.

Kineloire Des kinés à vos côtés