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 (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 DÉTAILLÉ

3h30

ANALYSE DES CONTRAINTES PHYSIQUES

Observation des contraintes physiques des postes afin d'adapter la formation au plus près des agents.
Prises de vue
Échanges auprès des salariés sur leurs besoins et les intérêts de la formation

3h30

SYNTHESE AUPRÈS DES RESPONSABLES

1) CR de l'analyse, présentation des différents temps de la formation, discussion ouverte et conseils sur les modalités de mise en place des actions de prévention.
2) Sensibilisation sur les TMS : comprendre les mécanismes d'apparition

3h30

PHASE DE CO-CONSTRUCTION

1) Accueil général (15min)
Présentation de Kineloire, de l'action et des objectifs auprès des référents
Verbalisation sur les attentes et le regard de cette action de chaque tuteur relais

2) L'intérêt de l'éveil musculaire en entreprise (30min)
Atelier bodyscan permettant de tester muscles et articulations pour prendre conscience de tensions ou raideurs débutantes.

3) Co-Construction du livret spécifique (1h30)
Analyse et sélection des photos des situations de travail prises lors de l'audit à inclure dans le livret.
Réflexion commune sur des mouvements d'éveils à réaliser en lien avec l'activité professionnelle. Ateliers pratique des mouvements

4) Prise de photos/vidéos (1h)
Avec 2 référents volontaires : prise de photos / vidéos des mouvements sélectionnés pour la construction du livret spécifique

FORMATION DES RÉFÉRENTS

J1
3h30

1) **Accueil général** (15min)
   Présentation – tour de table – rappel des objectifs de la formation et leur rôle de référent
2) **Prise de conscience des tensions musculaires** (20min)
   Révision de l'atelier bodyscan.
3) **Pourquoi mettre en place les temps d'éveil musculaire** (10min) ?
   Discussion sur les effets physiologiques et l'intérêt dans la prévention
4) **Présentation du livret pédagogique.** (15min)
5) **Comment faire vivre les temps d'éveil musculaire et les adapter suivant les besoins des salariés** *(60min) ?*
   Proposition d'une séquence d'éveil musculaire animée par le formateur
   Quels sont les points clés pour une animation réussie ?
   Mise en situation entre les apprenants
6) **Savoir communiquer en tant que référent** *(60min)*
   Quels sont les points clés pour une communication réussie ?
   Mise en situation entre les apprenants
   Comment agir face aux retours défavorables ?
7) **Questions/réponses** (15min)

J2
3h30

8) **Sensibilisation sur des techniques de régulation physique** *(1-1h15)*
   Se détendre par la respiration
   Comment détendre nos muscles et nos articulations
   Les mouvements médicaments
   Conseils pour améliorer la qualité du sommeil.
9) **Poursuite du travail des points 4) et 5)** *(2h)*
   Mise en situation avec des jeux de rôles
   Travail autour des situations défavorables possibles

J3
3h30

10) ***Mise en situation*** *(3h30)*
Mise en situation réelle des référents avec des salariés volontaires. (Si les contraintes de l'entreprise ne permettent pas, vous pouvez nous transmettre en amont des vidéos de vos temps d'éveil que nous analyserons ensemble)
Debriefing avec le formateur en salle

Rq : Si possible suivant les contraintes de l'entreprise, les apprenants seront divisés en deux groupes de 4 ou 5 personnes (soit 1h45 par groupe)

Option
Suivant les besoins

11) **Suivi à distance de la formation**
Organisation de sessions en visio ou présentiel avec les référents pour aborder les difficultés rencontrées lors des animations d'éveil et mettre en place des pistes d'amélioration.

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.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Questionnaire pré-post pour validation des acquis
Evaluation de la satisfaction de la formation

ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaires **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 réduire et suffisamment grande sur les sessions présentielles 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 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 8 semaines après validation du devis.

Kinéloire
Des kinés à vos côtés