

Formation

« Connaitre son corps pour mieux appréhender les efforts physiques »



Public

L'ensemble des collaborateurs de votre entreprise, aucun prérequis nécessaire



Durée

7h détaillée en 4h théoriques et 3h de pratique

Effectif

1 à 10 (si 1 formateur)
1 à 14 personnes (si 2 formateurs)



Lieu

Au sein de votre entreprise

Administratif

Fiches d'émargements
Fiches d'évaluations de formations
Attestations de formation



Objectifs

- Apporter les connaissances nécessaires à l'ensemble des stagiaires leurs permettant de mieux appréhender les efforts physiques au cours d'une journée de travail.
- Optimiser les connaissances sur le corps et son fonctionnement.
- Prendre conscience de l'intérêt de prendre soin de son corps et de sa santé
- Mettre en pratique lors de situations réelles de travail les principes vus



Programme

- Introduction et présentation
- Le corps humain
- Les échauffements
- Les règles de manutentions
- Les étirements
- La récupération
- Mise en pratique



Moyens Pédagogiques

Support Power Point
Matériel pour exercices (tapis, sac de manutention,)
Fiches d'exercices pour les stagiaires



Evaluation/Validation des acquis

La validation des compétences du participant se fait en deux parties :

- Observation du formateur lors de la partie pratique
- Questionnaire en fin de formation

La validation des acquis de compétences est mentionnée sur l'attestation de suivi de formation remise à l'issu de la formation.

L'équipe PhysiOstéo Entreprise reste à votre disposition à l'adresse mail :

contact@physiosteo-entreprise.fr

pour tout renseignement supplémentaire ou demande de devis, nous ferons le maximum pour vous répondre dans les délais les plus courts.

