

Formation « Bénéfices et intérêts de la pratique d'APA en entreprise »



Public

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



Durée

4h théoriques et pratiques

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

- Sensibiliser les stagiaires sur l'intérêt de la pratique d'Activités Physiques Adaptées en entreprise
- Donner aux personnes l'ensemble des connaissances leur permettant de prendre soin de leur corps avant, pendant et après une journée de travail.
- Connaître les échauffements et étirements adaptés à son poste de travail.
- Connaître les exercices de renforcement musculaire utiles à l'amélioration de la sécurité et l'efficacité de la posture et des gestes réalisés au cours d'une journée de travail.



Programme

- Bénéfices et intérêts de la pratique d'échauffement avant une journée de travail.
- Quels types d'échauffement pour quels types d'activités.
- Un échauffement adapté à mon poste de travail.
- Bénéfices et intérêts de la pratique d'étirement en fin de journée de travail.
- Le renforcement musculaire adapté à mon poste de travail.
- Les postures justes pour éviter les blessures.



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'issue 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.

