

# CONNAITRE SON CORPS POUR MIEUX APPREHENDER LES EFFORTS



## PUBLIC

L'ensemble des collaborateurs de votre entreprise ayant un poste au bureau.  
Pré requis : aucun

## DURÉE

7h modulables :  
théoriques et pratiques

## EFFECTIF

1 à 10 personnes

## LIEU

Au sein de votre entreprise

## ADMINISTRATIF

Fiches d'émargements  
Fiches d'évaluations de formations  
Attestations de formation  
Tarif sur devis

*L'équipe Physiostéo Entreprise reste à votre disposition à l'adresse mail : [contact@physiosteo-entreprise.fr](mailto:contact@physiosteo-entreprise.fr)*

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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 DE LA FORMATION

- Introduction et présentation
- Le corps humain, bases anatomiques
- Les échauffements intérêts et rôles
- Les règles de manutentions
- Les étirements et les pauses minutes actives
- Mon poste de travail
- Mise en pratique

## COMPÉTENCES VISÉES

**Etre capable d'analyser son poste de travail et les différentes situations de travail rencontrées au cours d'une journée afin de prévenir le risque d'apparition de TMS et d'adapter son comportement. Transmettre les bonnes habitudes.**

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

## VALIDATION DES ACQUIS

Observation du formateur lors de la partie pratique et 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.