

# CONNAITRE SON CORPS POUR MIEUX APPREHENDER LES EFFORTS



**Effectif:**  
1 à 10 personnes



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



**Formats :**  
7h



**Lieu:**  
au sein de votre entreprise

Tarif sur demande de devis

## 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.

## 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
- Les bases du corps humain
- Comprendre le fonctionnement pour mieux prévenir les tensions
- Analyse des situations de travail
- Mise en pratique des conseils sur les postes
- Proposition d'exercices et de solutions adaptées (auto traitement)

## 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.

