

NEW

ANIMER UN ATELIER DE RÉVEIL MUSCULAIRE

Manager - Je me développe (QHSE)



Manager d'équipe



En salle de formation

Suivi d'une journée présentielle
(7 h) Groupe de 10 personnesINTRA : sur demande
INTER : 250,00 € HT/jour/personne
Frais de déplacement du formateur en sus

Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Approfondir vos connaissances en biomécanique et anatomie et vos compétences pédagogiques afin de prévenir des risques physiques de l'activité professionnelle
- Connaître les troubles et les douleurs liés à votre secteur d'activité
- Mettre en place un programme d'étirements / échauffements en fonction de l'activité

Prérequis Aucun

Compétences visées

- Savoir animer des ateliers réveil musculaire avant la prise de poste
- Connaître les différents éléments du corps humain et repérer les situations à risques
- Savoir animer des exercices d'étirement, de réchauffement et de renforcement musculaire
- Savoir prodiguer des conseils sur l'hygiène de vie pour réduire les situations à risques

Contenu de la formation

1. Introduction
2. La connaissance de son corps
3. Les pathologies du travail
4. Réveil musculaire / étirements
5. L'hygiène de vie : aller plus loin
6. Bilan

Moyens pédagogiques et techniques

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mises en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Alternance d'apports théoriques (supports de cours projetés sur vidéoprojecteur) et pratiques (pédagogie par l'action / mise en situation des participants)
- Remise d'une brochure spécifique référents réveil musculaire

Dispositif de suivi de l'exécution des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Quizz
- Mises en situation
- Evaluation de la satisfaction de la formation
- Evaluation des connaissances acquises
- Envoi d'une attestation après la formation

Formateur(s)

Praticien Ostéopathe diplômé Formateur spécialisé dans le milieu sportif, habilité par l'OF Campus Nature & Talents by TERACTION et membre de la Communauté des formateurs partenaires Campus.