



Formation Éveil Musculaire

Objectifs de la formation

- Former des animateurs Eveil Musculaire à débiter sur leur poste de travail par un réveil physique et mental et ainsi diminuer les risques d'accident du travail.
- Proposer une palette d'activités qui améliorent progressivement le tonus musculaire, la respiration et la gestion du stress
- Des échauffements collectifs et un réveil musculaire sont organisés sur le lieu de travail et sont adaptés aux contraintes des salariés
- Ces échauffements sont généralement organisés à la prise de poste
- Les échauffements sont conçus sur mesure

Les plus pédagogiques

- Travaux de groupes.
- Exposés interactifs.
- Jeux pédagogiques
- Activités rythmées et dynamiques
- Méthodes et outils adaptés à la formation (mise en situation, QCM, exercices d'application...)



Informations pratiques



1 à 2 jours,
7 h à 14h de formation



Horaires de formation :
> adaptables



Nous consulter



Lieu de formation :
> Dans votre entreprise

Public cible

> Tous les salariés

Pré-requis

Aucun

La validation/certification

Attestation de fin de formation : suite à un questionnaire sur le formateur et vos acquis par rapport au début

Le formateur

Consultant spécialisé en éveil musculaire

Programme de la formation



Intérêts de l'éveil musculaire

- Définitions
- Statistiques
- Les enjeux : humains, organisationnels, financiers
- Principes de prévention

Comprendre son corps

- Anatomie
- Atteinte de l'appareil locomoteur
- Facteurs de risques
- Facteurs aggravants

L'éveil musculaire

- Avantages
- Questionnement sur la prévention des risques
- Interaction et mise en pratique en situations concrètes

Principes d'aménagement du poste de travail

- Postures de travail (disposition de l'équipement)
- Réaménagement du poste en fonction de l'environnement (luminosité, encombrement, circulation...)

L'éveil musculaire et si on gardait le mouvement

- Exercices variés en groupe afin de limiter la lassitude des participants (échauffements, étirements d'hygiène, d'entretien ou de prévention)

Contact

FSHJM



06 85 77 10 82



fshjm44@gmail.com

N° de déclaration d'activité : 52440839744

N° SIREN : 821 758 794

