



N° SIRET : 810 703 322 00018

Eveil musculaire en entreprise
Formation Initiale

OBJECTIFS :

- Préparer les professionnels à débiter sur leur poste de travail par un réveil physique et mental et ainsi diminuer les risques d'accident du travail.

PUBLIC :

- Toute personne travaillant sur écran.

ORGANISATION DE LA FORMATION:

- **Prérequis**
Aucun.
- **Durée**
1 heure.
- **Effectif**
De 1 à 10 stagiaires
- **Intervenant(s)**
Formateur spécialisé
- **Méthode pédagogique**
Proposer une palette d'activité 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
- **Attribution Finale**
Attestation individuelle de formation

PROGRAMME DE FORMATION

PARTIE THEORIQUE & PRATIQUE

- **Activité ludique pour favoriser l'adhésion des participants**
- **Activité rythmée et dynamique pour travailler un maximum d'objectifs sur le temps imparti**
- **Exercices variés en groupe afin de limiter la lassitude des participants (échauffements, étirements d'hygiène, d'entretien ou de prévention)**
- **Activité éducative avec des conseils pour faciliter l'acquisition des bonnes pratiques pour le bien être des personnes**
- **Activité adaptée en fonction des problématiques et des besoins des participants**
- **Correction des mouvements par le formateur**
- **Conseil sur l'hydratation au poste**

LES + DE LA FORMATION

- **Préparer physiquement les professionnels à faire face aux contraintes de leur activité professionnelle et ainsi limiter l'apparition des troubles à long terme**
 - **Assurer la continuité d'une main d'œuvre productive**
 - **Réduire les coûts liés à l'absentéisme**
 - **Renforcer l'esprit d'équipe**
 - **Favoriser le bien-être des personnes**
- 