

Encadrer une séance d'échauffements spécifique à l'activité de son établissement

Exclusivement
Intra

4 heures

formation présentielle

4 à 10 stagiaires

Objectifs de formation

- Encadrer en toute sécurité une séance d'échauffement spécifique la prise de poste des salariés

Objectifs pédagogiques

- Connaître le fonctionnement et les limites du corps humains
- Comprendre les bienfaits du réveil musculaire
- Pratiquer les différents gestes qui permettent un échauffement musculaire adapté à ses conditions de travail
- Encadrer une séance d'échauffement avec les collaborateurs

Contenu

- Enjeux de la prévention
- Eléments d'anatomie et de physiologie de l'appareil locomoteur
- Les bienfaits des échauffements et des étirements
- Démonstrations et explications détaillées des échauffements spécifiques à l'activité
- Animer une séance d'échauffement

Prérequis

Aucun

Public

Manager de proximité

Évaluation

1 épreuve pratique

Organisation

4 heures

Les inscriptions doivent être réalisées une semaine avant le début de la formation.

Modalités d'animation

Échange, travaux de groupe, jeux de rôles.

Lieu de formation

Sur site client

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation

Tarif : sur devis

EN SAVOIR PLUS

www.ese-formation.fr
contact@ese-formation.fr