ESE FORMATION

PROGRAMME

4 heures

Formation présentielle

4 à 12 stagiaires

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.

TARIF

Sur devis

EN SAVOIR PLUS

www.ese-formation.fr

contact@ese-formation.fr

EXCLUSIVEMENT INTRA

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

Objectifs de formation

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

Objectifs pédagogiques

- Connaître le fonctionnement et les limites du corps humain
- 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
- Éléments 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

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

Mis à jour le 31 mars 2025