

METTRE EN PLACE L'ÉCHAUFFEMENT DANS VOTRE ENTREPRISE - INTRA

CODE P 504

Personne chargée de la formation dans l'entreprise :

Les moyens d'encadrement sont assurés par le responsable pédagogique du secteur et par le formateur

Nom du formateur : à définir

Programme	<ul style="list-style-type: none"> • Les TMS • Les facteurs de risque • Focus sur les problématiques liées au dos • Les gestes qui soulagent • Conseils en hygiène de vie • Prévenir le syndrome du Canal Carpien • Soulager lumbagos et sciatiques • L'importance des étirements • Echauffement et préparation à l'activité professionnelle 		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et comprendre la prévention active des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) • Maîtriser des exercices de soulagement articulaire et musculaire • Pratiquer les échauffements en prise de poste • Connaître l'intérêt de la pause active 		
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> • Savoir lire et écrire la langue française 		
Modalités d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> • Mises en situation 	Sanction de la formation	<ul style="list-style-type: none"> • Attestation de fin de formation • Aide-mémoire « échauffement »
Lieu	<ul style="list-style-type: none"> • Dans vos locaux 	Durée	<ul style="list-style-type: none"> • 2h00 par groupe
Horaires	<ul style="list-style-type: none"> • A définir 	Coûts	<ul style="list-style-type: none"> • 590 euros nets de TVA + frais, la formation pour un groupe, dans vos locaux.
Date(s)	<ul style="list-style-type: none"> • A définir après acceptation de notre offre. 	Nbre de participants	<ul style="list-style-type: none"> • 15 personnes maximum par groupe
Moyens techniques et pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> • Salle équipée de chaises et tables permettant la projection de supports informatiques (écran ou mur blanc) • Ordinateur et vidéoprojecteur • Un tableau • Un espace permettant la mise en pratique (environ 2m² par participant) 		

V1/01/2017