

Objectifs

- Comprendre la prévention des troubles musculo-squelettiques afin de prévenir les risques physiques de l'activité professionnelle
- Connaître les troubles et les douleurs liés à son secteur d'activité
- Pratiquer étirements / échauffements en fonction de l'activité

Public

Élus du CSE

Pré-requis

Accessible à tous

Moyens pédagogiques

QCM et mise en situation

Modalités d'évaluation

Quizz, évaluation et questionnaire de satisfaction

Durée

1/2 journée soit 4h

Intervenant

Consultante - formatrice en prévention des risques professionnels, sécurité, ergonomie, enregistrée I.P.R.P

Suivi

Assistance téléphonique pendant 3 mois après le stage

Tarif

Intra : 1 250 € nets / jour / groupe
(+ frais pour la province en présentiel)
Inter : 420 € net / jour / personne
Inter visio : 420 € net / jour / personne

Financement

Financement du CSE

Modalités d'accès

30 jours avant le début de la formation

Modalités techniques

Possibilité de suivre cette formation en visio via Microsoft Teams.

Invitation envoyée au préalable à chaque participant.

Support de formation envoyée à l'issue de la formation

Accessibilité

En cas de situation de handicap, nous contacter en amont afin de mettre en place les adaptations et autres modalités

Programme :

Pratique :

- Connaissance de son corps et des pathologies du travail
- Rappels sur les principes de manutention
- Physiologie musculaire Importance du réveil musculaire au travail
- Mise en place d'un protocole de réveil musculaire
- Mise en place d'un protocole d'étirement
- Renforcement musculaire
- Notions d'hygiène de vie