



Condition physique et manutention

21h INTRA (modulables) - Tarif : nous consulter

Public : Tout public

Prérequis : Aucun

Méthode

Formation présentielle.
Méthodes interactives.
Échanges et partages d'expériences.
Apports théoriques.
Analyse des pratiques.

Sanction de l'action

Attestation de compétences.

Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

Intervenant

Formateur SIFAM, professionnel de santé.

Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent : inscriptions@sifam-formations.fr.
Un accompagnement sera mis en place.

Objectifs

- Prévention des risques physiques lors des pratiques professionnelles.
- Mise en évidence de la relation entre condition physique et le vécu au travail.
- Maintien et / ou amélioration du potentiel physique.

Contenu

Accueil et présentation de la journée / Recueil des attentes du groupe.

Incidence de la condition physique sur la charge physique et mentale, lors des manutentions manuelles.

Notions de psychomotricité, aisance gestuelle professionnelle et personnelle, résistance et évacuation du stress.

Information sur les pratiques corporelles.

Ateliers Pratiques :

- gym préformative aux manutentions utilitaires, enchaînement, renforcements musculaires, étirements, relaxation.

Ateliers :

- préparation physique aux fondamentaux en postures et gestes utilitaires,
- schéma corporel et image corporelle.

Synthèse.