M180 FORMATION
ENGAGÉE ET RESPONSABLE

Formation Rituels M180

PrévenirlesTMSpardesroutinesderéveil musculaire et d'étirements sur mesure

Objectif général de la formation

Le corps est notre allié pour la vie, il est nécessaire d'apprendre à l'écouter et à en prendre soin.

À l'issue de la formation Rituels M180, les participant(e)s doivent avoir acquis les principes de base de prévention santé au travail pour diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles.

Objectifs opérationnels

- Connaître les troubles et les douleurs liés à son activité pour prévenir les risques d'apparition des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).
- Comprendre et pratiquer un rituel de réveil musculaire et des étirements adaptés à ses conditions de travail.
- Adapter ses gestes et postures aux différentes situations.
- Intégrer les bienfaits d'une hygiène de vie équilibrée.
- Intégrer des routines de respiration, de cohérence cardiaque.

Public visé

De façon générale, toute personne susceptible de solliciter son corps dans son métier.
Catégorie : employé(e), technicien(ne), agent(e) de maîtrise et cadres.
Pré-requis : Aucun, accessible aux personnes en situation de handicap.
Nombre de participants : 12 personnes en intra ou inter-entreprises.

Durée et rythme de la formation

2 demi-journées en collectif et 4h30 en individuel, soit 11h30 par participant(e).
Recyclage conseillé : Tous les ans - 4h.

Modalité d'évaluation et de suivi

Évaluation sommative : un questionnaire initial et final permet d'analyser les progressions et d'identifier les connaissances maîtrisées dans les divers thèmes du programme développé.

Suivi de l'exécution de l'action : une feuille d'émargement signée par les participants permet de suivre leur assiduité.

Évaluation de la satisfaction du bénéficiaire : à l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant.

M180 FORMATION
ENGAGÉE ET RESPONSABLE

Programme

Partie 1 (1ère demie-journée en collectif) :
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) spécifiques au secteur d'activité.
- Facteurs de risques et pathologies du travail du secteur d'activité.
- Différence entre le réveil musculaire et les étirements.
- Démonstration et explication du réveil musculaire en lien avec les gestes et postures du métier.
- Co-création et pratique collective d'une routine quotidienne type du réveil musculaire.
- Présentation et pratique des routines de respiration guidée, type cohérence cardiaque.

Partie 2 (4h30 en individuel) :
- Présentation de réveil musculaire et d'étirements personnalisés.
- Identification des facteurs clés pour adopter une hygiène de vie équilibrée.
- Réflexion et pratique des apprentissages.

Partie 3 (2ème demi-journée en collectif à environ J+28) :
- Approfondissement de la pratique du réveil musculaire et autres rituels appris.
- Mise en commun des recommandations pour une hygiène de vie équilibrée.
- Partage des bonnes pratiques et adaptation des gestes et postures aux différentes situations.
- Démonstration et explication des étirements en lien le métier.

Modalités techniques et pédagogiques

La formation est organisée autour de mises en situation pratiques. A plusieurs reprises pendant la formation, les participants testeront et co-construiront leur routine de réveil musculaire et d'étirements.

Cette modalité d'apprentissage permet aux participants de recevoir du feedback pendant la formation sur les points forts et les points d'amélioration. Elle permet également l'application directe des éléments abordés en formation sur des situations réelles.

Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation sur les thématiques liées à la prévention, à l'écoute de son corps et à l'hygiène de vie par le biais de jeux et d'analyses de situations rencontrées dans leur cadre de travail.

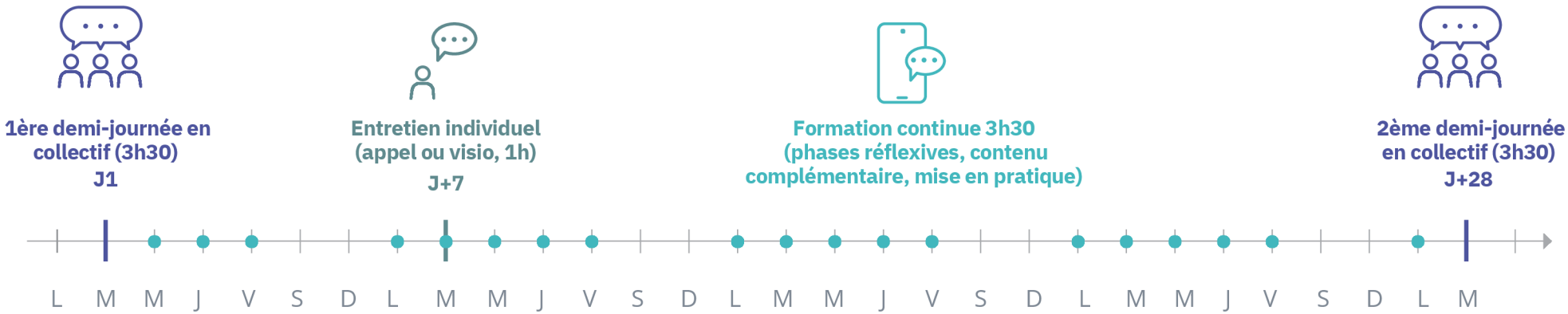
Le format de la formation (sur 4 semaines), l'alternance du collectif et de l'individuel et les sollicitations quotidiennes permettent un ancrage des notions et la poursuite de la pratique à l'issue de la formation.

Intervenants

Elena MANERU - Responsable pédagogique.
Formateur/trice: professionnel spécialisé dans la prévention santé et notamment la prévention des troubles musculo squelettiques.

Tarif

Intra – entreprise : nous consulter.
Inter- entreprise : 990€ TTC/participant.

M180 FORMATION
ENGAGÉE ET RESPONSABLE

Planning de la formation