



FORMATRICE
LAURE-ANNE AMBROISINE

IPRP - Conventionnée à la CGSS
Formatrice PRAP IBC & 2S certifiée et
à jours de sa certification
Consultante en Ergonomie et en
Prévention des TMS
RHF



Tout personnel désigné référents
des Ateliers d'Eveil Musculaire



Aucun pré-requis n'est exigé
pour suivre la formation



Date à définir
En présentiel
3 jours non consécutifs : 6h



De 7h à 10h



Inter-entreprise
Intra-entreprise :

- Lakoudigital
- BeBooster



Effectif entre 2 et 6 salariés



Délais d'accès : 2 semaines



Inter-entreprise 360€ HT
Intra-entreprise 300€ HT



Ressource Handicap Formation

Formation accessible à toute
personne en situation de handicap
N'hésitez pas à me contacter



INFOS & INSCRIPTIONS

0696 52 64 88

laureanne@ergosprevention.fr

ANIMER UN EVEIL MUSCULAIRE AVANT LA PRISE DE POSTE DE TRAVAIL

Aux salariés sédentaires

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être capable à la fin de la formation d'animer un atelier d'éveil neuro-musculaire en connaissant l'anatomie et la physiologie de base.
- Être capable d'adapter l'atelier au poste de travail et aux douleurs et pathologie du salarié dès la fin de la formation

DOMAINES DE COMPÉTENCES ET PROGRAMME

• Jour 1 : 2h

Connaître l'anatomie et la physiologie de base
Observer et analyser une situation de travail pour mettre en évidence les TMS

• Jour 2 : 2h

Animation supervisée d'un atelier d'Eveil Musculaire
Comment adapter l'atelier au poste de travail ?

• Jour 3 : 2h

Animation supervisée d'un atelier d'Eveil Musculaire
Comment adapter l'Atelier aux douleurs et antécédents des apprenants ?

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Le nécessaire pour prendre des notes
Plaquettes d'anatomie
Plaquette de routine d'atelier d'éveil neuro-musculaire
Power Point
1 programme de formation et suivi pédagogique par salarié

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Exercices pratiques
- Jeux de rôle
- Mises en situations pédagogiques
- Animation supervisée d'ateliers d'éveil musculaire

MODALITE D'EVALUATION

Evaluation diagnostique
Mises en situation durant la formation
Obtenir 8/10 au QCM d'évaluation somatique
Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid