



PROGRAMME De Formation

Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Public concerné :

Le public est défini par le donneur d'ordre (12 places par séances)

Le contexte :

Il sera défini entre le donneur d'ordre et le prestataire

Les tarifs :

Les tarifs seront établis sous forme de devis suites à un entretien préalable avec le donneur d'ordre.

La durée :

La formation sera sur 1 an a raison de 1 heure par semaine

Objectifs et compétences :

Physiques (Gestes et postures)

Les objectifs de notre formation consistent à travailler l'ensemble des parties du corps séparément pour atteindre une globalité dans la prévention des risques TMS.

Cervicales : REDUIRE LES PROBLÈMES DE CERVICALGIE

Épaules : REDUIRE LES PROBLÈMES DE COIFFE DES ROTATEURS

Bras : REDUIRE LES PROBLÈME DE COUDE (EPYCONDILITE) / DE POIGNET (LIEN CANAL CARPIEN)

Dos / Abdos : REDUIRE LES PROBLÈMES DE LOMBALGIES (ENTORSE LOMBAIRE) HERNIE DISCALE

Genoux / Cheville (pieds) : REDUIRE les problèmes d'hygroma, tendinites, nerf sciatique

Connaissances

- Connaissances par l'apprentissage Détaillé, Mesuré et Régulier des différentes pathologies chroniques liées au travail.
- Apporter une prise de conscience à travers des connaissances sur la condition physique, la sédentarité, les TMS.

Modalités et délais d'accès :

L'accès à la formation se réalise par mail ou téléphone :

Contact@justfine.fr

Just Fine 24-26 boulevard du 26 RI 54000 Nancy

06 52 75 54 26

3-30 jours delais

Méthodologie pédagogique :

- Cas pratiques
- Mise en situation
- Support Power point

Suivie et évaluation :

- Quiz en début et fin de formation
- Attestation de présence par ResaWod
- Fiche d'évaluation de satisfaction
- Attestation d'acquis de compétence

Moyens techniques :

- 1 salle mise à disposition par le donneur d'ordre
- Matériel divers (élastiques, tapis, etc. selon les objectifs) fourni par le prestataire
- 1 application Resawod permettant la réservation et le suivie des pratiquants

Accessibilité aux personnes handicapées :

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à contacter notre référent handicap.

-