

SENSIBILISATION AUX GESTES ET POSTURES

FORMATION

APPRENEZ À COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE VOTRE CORPS ET DES RISQUES LIÉS À VOTRE ACTIVITÉ



DESCRIPTIF FORMATION

Vous apprendrez à comprendre les mécanismes de votre corps et de prendre conscience des risques liés à la manutention.

Vous saurez être capable d'appliquer les bons gestes en vous adaptant aux situations.

Vous comprendrez l'importance des échauffements et étirements pour votre bien-être.

PUBLIC ET PRÉREQUIS

De 4 à 10 participants

Aucun prérequis.

Durée 4 heures

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode active
- Manipulation avec les apprenants (en respectants les règles de sécurité)
- Mise en situation
- Observation et correction
- Pratique de l'alignement postural

SUIVI ET ÉVALUATION

- Fiches émargement et évaluations
- Exercice et débriefing collectif
- Validation par pratique pour pour valider les compétences.

TARIF DE LA FORMATION

550€ HT*

*à partir de.

Conditions sur simple demande

Contact mail :

contact@carteblancheformation.com

Retrouvez toutes nos autres modules sur le management et toutes nos autres formations sur notre site Internet :

www.carteblancheformation.com

