

FORMATION ÉCHAUFFEMENTS / RÉVEIL MUSCULAIRE EN ENTREPRISE

Profil stagiaire

Tout public

Pré-requis : aucun

Profil formateur

Formateur consultant expérimenté choisi pour sa connaissance du contexte de travail

Compétences visées

- Étudier et comprendre le fonctionnement des composantes de notre corps
- Connaître les troubles et les douleurs liés à son propre secteur d'activité
- Comprendre les bienfaits des échauffements au quotidien
- Découvrir, comprendre et pratiquer les différents gestes qui permettent un échauffement musculaire adapté à ses conditions de travail
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

Format et durée

- **Format tout présentiel**
2 jours
- **Format hybride (présentiel + distanciel)**
Dispositif conçu sur mesure pour répondre à des attentes, besoins et contraintes propres au public à former et au commanditaire de la formation

Voici un exemple de dispositif sur ce thème de formation :

- classe virtuelle amont de 1h (maxi 8 participants)
- + 2 classes virtuelles de 2h (maxi 8 participants)
- + 1 jour en présentiel
- + classe virtuelle de fin de formation de 1h (maxi 8 participants)

Programme

Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France

Notions d'anatomie et biomécanique

Facteurs de risques et pathologies du travail

Démonstrations et explications détaillées des échauffements correspondant à chaque muscle en lien avec les pathologies de votre secteur d'activité

Pratique collective d'une routine quotidienne type du réveil musculaire

Évocation des facteurs ajoutés à l'hygiène de vie.

Evaluation formative :

Quizz, mises en situation, rédaction d'un plan d'action individuel

Méthodes pédagogiques

- **Pédagogie collaborative**
Partage de réflexions individuelles et/ou de groupe en équipe.
Analyse de situation
- **Pédagogie participative**
Mise en situation : exercices, cas d'école, cas réels.
Diagnostic collectif - Exposés
- **Pédagogie active et ludique**
Jeu
Tests et autodiagnosics
- **Présentation de concepts, d'outils, de techniques.**
Apports théoriques de l'animateur.
- **Accompagnement pédagogique**
Élaboration d'un plan d'action individuel

Dispositif d'évaluation et de suivi de la formation

- En amont de la formation

Un questionnaire préalable et de positionnement est envoyé à chaque stagiaire et à retourner à Interactif Formation maximum 1 semaine avant le début de la formation. Il permet de recueillir les attentes particulières de chacun et d'auto-évaluer ses capacités à l'entrée en formation.

En option (prestation complémentaire) : une classe virtuelle en amont de la formation entre le formateur et les stagiaires.

- **Evaluation « à chaud »**

Mesure de la satisfaction et de l'atteinte des objectifs pédagogiques par chaque stagiaire via un questionnaire individuel en fin de formation.

Cette appréciation du stagiaire est complétée par le rapport du formateur à l'issue de la session de formation.

- **Evaluation « à froid »**

Mesure de l'atteinte des résultats attendus de la formation à 6 mois.

NB : l'atteinte des résultats va dépendre de la capacité de chaque stagiaire à transformer les acquis de sa formation en savoir-faire et savoir-être sur le terrain. Elle dépend d'un ensemble de facteurs : responsabilité du stagiaire à engager des changements pour lui-même et son équipe, accompagnement de son manager, contexte et climat dans et autour de l'entreprise etc.

Dispositif minimum d'évaluation à froid :

Envoi d'un questionnaire à co-remplir par chaque stagiaire et son manager pour mesurer les changements visibles engagés - résultats du questionnaire envoyés au responsable formation.

En option (prestation complémentaire) :

- Classe virtuelle d'1h30 entre le formateur et ses stagiaires pour partager la mise en œuvre des plans d'action.
- Entretien tripartite entre le formateur, le stagiaire et son manager pour accompagner le plan d'action.

- **Accompagnement post-formation (optionnel)**

Afin d'optimiser l'atteinte des résultats de la formation et engager véritablement le stagiaire dans une transformation visible sur le terrain, Interactif formation propose un accompagnement des stagiaires par le même consultant-formateur ayant animé la formation.

Cet accompagnement peut prendre la forme de :

- Suivi individuel ou collectif sur le terrain (AFEST) : construit sur-mesure.
- RDV individuels de 1h30 (entretien à distance, en visioconférence) Planifiés à 1 mois, 3 mois, 6 mois après sa formation.