

DEVENIR RELAIS BIEN-ÊTRE : INITIER L'ÉVEIL MUSCULAIRE

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ce qu'est un TMS
- Connaître les impacts et les conséquences sur l'individu, mais pour pour l'entreprise
- Savoir construire une séance d'éveil musculaire adaptée aux spécificités de chaque métier
- Être capable d'animer les séances d'éveil musculaire et de susciter l'adhésion des collaborateurs

Contenu

- TMS : Comprendre les enjeux de santé au travail
- Exposé
- Mesurer l'importance de l'éveil musculaire au travail
- Maîtriser le contenu d'une séance d'éveil
- Planifier et animer avec brio une séance
- Questions / Échanges