

Durée

De 0,5 à 3 jours non consécutifs selon le programme choisi.

Public

- Les employés de l'entreprise présentant ou non des troubles et étant ou non sur un poste dit « à risque ».
- Les employés sur des postes à risque même s'ils ne présentent pas de troubles.
- Les employés sur des postes à risque ayant des troubles et des douleurs.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Formateur/Formatrice

Ivan Raça, docteur en STAPS (faculté du sport de Caen), Enseignant en activités physiques adaptées, maître de conférences.

Modalités pédagogiques

- Individualisation de la formation.
- Pédagogie active élaborée à partir du vécu professionnel des stagiaires (temps d'écoute passive très court pour ensuite privilégier la pratique).
- Remise d'un support pédagogique pendant la formation.

Modalités d'évaluation

- Evaluation individuelle sous la forme d'un tour de table en début de formation.
- Un QCM écrit en fin de formation pour évaluer le niveau de connaissances acquis par les stagiaires.
- Questionnaire de satisfaction écrit en fin de formation.

- présentiel e-learning
 à distance classe virtuelle
 mixte

Objectifs pédagogiques de la formation

Comprendre, découvrir et agir pour son bien-être et sa santé en entreprise et au quotidien.

Prévenir et soulager les troubles musculosquelettiques (TMS) et le mal de dos.

Les objectifs précis de la formation s'adaptent au programme choisi.

Programme

- Programme transmis sur-mesure selon l'analyse de vos besoins et selon vos attentes.

Modalités de participation

Groupes allant de 4 jusqu'à 12 personnes pour conserver une individualisation de la formation.

Modalités et délais d'accès

Inscription sur simple demande après analyse des besoins. Prévoir un mois entre la demande et la mise en place de la formation.

Tarif

A partir de 350 euros HT la formation.

Matériel

Chaque stagiaire devra apporter un tapis de sol, deux serviettes, des chaussettes (pas de baskets) et une tenue ample pour être à l'aise.

Lieu

Une salle de formation, capable d'accueillir l'ensemble des stagiaires allongés et équipée de matériel de vidéo projection sera mis à disposition par le client.

Contact

M. Raça Ivan
Gérant de West Feel Good
07 82 83 62 10 / westfeelgood@gmail.com
www.westfeelgood.fr

Accessibilité aux personnes à handicap

Le client informera le formateur de la présence de personne en situation de handicap au moins 15 jours avant le début de la formation et devra mettre à disposition une salle adaptée à la situation de handicap. Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.