

Accompagnement collectif Gestes et Postures Travail manuel

Durée : nombre de séances adapté
selon la durée



PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne –sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap*–dont la santé physique peut être impactée par le travail.

OBJECTIFS

Comprendre et agir contre les risques de TMS.
Apprendre à utiliser les gestes adaptés aux contraintes réelles.
Comprendre à les utiliser au quotidien.

PROGRAMME

Réalisation d'échauffements, d'étirements et de postures adaptés aux contraintes réelles.
Conseils individualisés.

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Remise aux stagiaires d'un livret réalisé sur site à l'issue de la formation.

INTERVENANTS

Coach sport-santé.

VALIDATION

Validation hebdomadaire des acquis lors de l'échange avec le coach.

COMMENT FINANCER CETTE FORMATION

Financement formations ZC Santé

TARIF

À partir de 175 € H.T. la séance de 30 minutes



FORMAT

Suivi collectif
en présentiel



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

15 personnes
maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à
tout moment de l'année
à compter de la
signature du devis

Mise à jour : 31 janvier 2024

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté