



SENSIBILISATION

ÉCHAUFFEMENT & ÉTIREMENTS

OBJECTIFS

- Mettre en place des routines d'étirements ou d'échauffement au poste de travail
- Prévenir ou réduire les douleurs liées au travail et améliorer le bien-être .

PROGRAMME

- Approche théorique et enjeux
- Exercices de routine (accessibles à tous)

OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Mise en situation
- Quiz
- Données anatomiques

Avant toute intervention, une rencontre est effectuée en entreprise afin d'analyser la demande et de déterminer la sensibilisation adaptée à la situation.

OFFRE SOCLE

Compris dans la cotisation

PUBLIC

Toute personne d'une entreprise adhérente à l'APST37

INTERVENANTS

Formateurs santé travail de l'APST37

MODALITÉS

6 à 12 personnes
Durée à déterminée selon la demande
Dans l'entreprise ou à l'APST37

VOUS ÊTES INTÉRESSÉS ?

Contactez votre **médecin du travail** ou notre **service prévention**.

 prevention@apst37.fr

 02 47 37 66 76

 apst37.fr