



FORMATION RÉVEIL MUSCULAIRE



OBJECTIFS PROFESSIONNELS

Acquérir des compétences d'animation de séances collectives de réveil musculaire et d'échauffement en entreprise.

OBJECTIFS

- **Concevoir des situations d'échauffement ludique** en adéquation avec les besoins de ses collaborateurs et du domaine d'activité.
- Durant sa pratique, **créer un cadre sécurisé** pour proposer des situations adaptées et bienveillantes.
- **Développer un regard critique pour faire évoluer sa posture** et le dispositif dans le temps et en correspondance avec son public.



6 à 12
participants



7h
de formation



Tarif
Sur devis

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthodes actives : Inspirées de différents jeux cadres de Thiagi, d'une diversité de supports interactifs. L'apprenant est placé dans des situations où l'apprentissage vient de lui et des interactions qu'il fait naître avec ces collaborateurs.

SUIVI ET ÉVALUATION

- Pour le module : feuille de présence.
- À la fin du module : attestation de participation à la formation, évaluation du niveau de satisfaction des participants, évaluation des capacités d'animation.

PROGRAMME

- **Analyser et interpréter les enjeux** liés aux TMS et à l'échauffement en entreprise
- Ressentir et évaluer les effets des situations d'échauffement ludique
- **Concevoir les profils types de son public** et leurs gestion
- **Faire évoluer ses techniques de communication** pour fédérer un groupe
- Adapter les lieux d'échauffement aux réalités de l'entreprise et du groupe
- **Développer une posture d'ambassadeur d'échauffement ludique** au travers de mise en situations
- S'auto-évaluer au travers d'une grille pour faire progresser sa posture.