

PRP : ACTIVITES PHYSIQUES - EFFICIENCE ET SANTE (APES)

PUBLIC VISÉ

Tout public
Plan de développement des compétences

DUREE

Durée moyenne : contenus et durées individualisés.
Durée en entreprise : 14 heures
Durée hebdomadaire moyenne : 7h / semaine
Formation intra entreprise selon un calendrier choisi avec la structure
formation sur 2 jours consécutifs ou non

DATES PREVISIONNELLES

Session ouverte toute l'année.

LIEUX DE FORMATION

Greta Seine-et-Marne
Centre de NOISIEL
89 cours des roches
77186 NOISIEL

CONTACT

Greta Seine-et-Marne
Cecile Chicheportiche
Tél : 01 60 05 72 74
cchicheportiche@greta77.fr
Réfèrent handicap :
Nelly CORNOLO

TARIFS

Prix tarif public maximum :
Tarif horaire groupe : 150,00 €.
Organisme non soumis à la TVA.
[Voir nos conditions générales de ventes](#)

CODES

NSF : 344
Formacode : 42875
Code Rome : H1302

OBJECTIFS

- Comprendre comment être efficace physiquement (et mentalement), à l'aide de principes communs à toutes actions (principes organisateurs de l'action).
- Développer, par la pratique, son efficacité et ses propres ressources dans les différents gestes et actions physiques de son métier et de sa vie.
- Agir sur les causes des problèmes rencontrés dans son environnement de travail (objet, tâche, environnement, organisation), pour préserver sa santé physique et mentale.

PRE-REQUIS

Pas de pré requis
Niveau d'entrée : sans niveau spécifique

POSITIONNEMENT

réglementaire

MODALITES D'ADMISSION ET DE RECRUTEMENT

demande de devis
Inscriptions du 01/01/2024 au 31/12/2024 au Noisiel point d'accueil à NOISIEL.
Formation et calendrier organisés avec l'entreprise
Sous réserve de financement.

MODALITES PEDAGOGIQUES

Formation action
prise en compte des situations professionnelles spécifiques
Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques
Analyse à partir de vidéo et de situations réelles de travail
Cours du jour

CONTENUS

- ▶ Tour de table sur le vécu et les expériences professionnelles et sociales des participants
- ▶ Le nombre d'accidents et de maladies professionnelles montrant l'importance de l'activité physique, en lien avec l'activité mentale, l'efficacité et la santé.
- ▶ Découverte des principes organisateurs de l'action à partir d'exercices pratiques filmés
- ▶ Mises en situation pratiques à partir d'exercices expliquant chaque principe organisateurs, les liens entre eux et comment être efficace.
- ▶ Explications physiologiques et anatomiques et pathologies liées à l'activité physique
- ▶ Les critères d'évaluation qualitatifs et quantitatifs de l'efficacité, et/ou des risques liés à l'activité physique dans le travail
- ▶ Mises en situation pratiques pour appliquer les principes organisateurs: Analyse d'actions physiques spécifiques liées aux métiers des participants
- ▶ Les éléments de la situation de travail ou sociale qui influencent l'activité : l'individu, l'objet, la tâche, l'environnement et le contexte socio-organisationnel
- ▶ Analyse par l'observation, de situations de travail spécifiques, et des causes d'atteintes à la santé physique.
Recherche de solutions matérielles, organisationnelles et humaines nécessaires.
- ▶ Mises en situation pratiques pour développer ses propres ressources, par l'activité professionnelle et l'apprentissage.

VALIDATION

- ▶ attestation des acquis de formation niveau : sans