

PRP : ACTIVITES PHYSIQUES - EFFICIENCE ET SANTE (APES)

PUBLIC VISÉ

Tout public

DUREE

Durée de formation : 14 heures
Durée hebdomadaire moyenne :
14h / semaine

DATES PREVISIONNELLES

Session ouverte toute l'année.

LIEUX DE FORMATION

GRETA Val-de-Marne
GRETA Val-de-Marne
126 avenue Roger Salengro
94500 Champigny-sur-Marne

CONTACT

GRETA Val-de-Marne
Pôle Accueil
Tél : 01 45 16 19 19
greta94@ac-creteil.fr
Référént handicap :
Riadh Baghli
greta94.referent.handicap@ac-creteil.fr - Tél : 01 45 16 19 19
[Consulter notre Politique Handicap](#)

TARIFS

Nous consulter
Organisme non soumis à la TVA.
[Voir nos conditions générales de ventes](#)

FINANCEMENTS

Type de financement :
Plan de développement des
compétences

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

MODALITES D'ADMISSION ET DE RECRUTEMENT

Demande de devis

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 niveau : sans