

ADOPTER LES BONNES POSTURES AU TRAVAIL - NIVEAU 1

PUBLIC Toute personne souhaitant suivre cette formation

PRÉ-REQUIS Comprendre le français à l'écrit et à l'oral

DURÉE 3,5 h par groupe - 2 groupes par jour

OBJECTIFS Appliquer au quotidien une gestuelle optimale, échauffer ses muscles avant la prise de poste

QUALIFICATION DU FORMATEUR ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION : OSTÉOPATHE DEPUIS PLUS DE 10 ANS | Attestation de fin de formation

QUIZ DES CONNAISSANCES SUR LES THÈMES DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

AUTO-ÉVALUATION SUR LES THÈMES SUIVANTS OU DÉFINIS AVEC L'ENTREPRISE

- sommeil
- alimentation
- bruit
- stress
- travail
- douleurs

DISCUSSION SUR L'AUTO-ÉVALUATION

COMPRENDRE COMMENT ÉQUILIBRER SON CORPS AU QUOTIDIEN AFIN D'ÉVITER LES BLESSURES ET LES DOULEURS

LES CONSÉQUENCES DE NOTRE MENTAL SUR NOTRE CORPS

ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE, L'APPLIQUER DANS SON QUOTIDIEN

CHALLENGE

BILAN

ÉVALUATION



Lieu de la formation : Dans vos locaux

Nombre de stagiaires : De 1 à 10

Moyens pédagogiques : Salle de formation assez spacieuse pouvant positionner la table de notre ostéopathe et accueillir les participants

Modalités pédagogiques : Le formateur alterne théorie, pratique et discussions

Modalités d'évaluation : Durant toute la durée de la formation, cas pratiques et connaissances des participants.