

ADOPTER LES BONNES POSTURES AU TRAVAIL - NIVEAU 2

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

INTRODUCTION AU BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

- Comprendre l'importance d'une gestuelle optimale et d'une routine d'échauffement
- Les avantages d'une auto-évaluation régulière sur différents aspects de la vie

APPLIQUER UNE GESTUELLE OPTIMALE

- Découvrir les mouvements corrects pour différentes activités quotidiennes
- Techniques pour maintenir une posture saine au travail, à la maison et lors des déplacements
- Pratiquer la gestuelle optimale pour prévenir les douleurs et les tensions

ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE AVANT LA PRISE DE POSTE

- Comprendre l'importance de l'échauffement pour préparer le corps à l'effort
- Séance d'échauffement ciblée pour différentes parties du corps
- Intégration de l'échauffement dans la routine matinale pour une journée productive et confortable

AUTO-ÉVALUATION DE SON BIEN-ÊTRE

- Identifier les domaines clés qui influencent le bien-être : alimentation, sommeil, stress, motivation, travail, douleurs
- Comprendre l'impact de chaque domaine sur la qualité de vie globale
- Préparation à l'auto-évaluation pour mieux comprendre ses besoins

QUESTIONS, ÉCHANGES ET CONCLUSION BIENVEILLANTE

- Répondre aux questions des participants et partager des expériences
- Rappel des bénéfices d'une routine de gestuelle optimale, d'échauffement et d'auto-évaluation
- Encourager l'engagement à long terme pour une vie plus saine et épanouissante



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.