

# LIMITER LE RISQUE DE BLESSURE PAR LA PRISE DE CONSCIENCE DE SON CORPS

**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

ECHANGE AVEC LES PARTICIPANTS SUR LEUR QUOTIDIEN, LEURS EXPÉRIENCES ET LEURS CONNAISSANCES

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

ANALYSE DES GESTES

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

EVALUATION

**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.