

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

ÉCHANGE ET PARTAGE D'EXPERIENCES

- Discuter et échanger sur les quotidiens, les expériences et les connaissances liées à la santé au travail
- Partager des anecdotes et des conseils pratiques pour améliorer le bien-être au travail

AUTO-EVALUATION ET CONNAISSANCE

- S'évaluer sur la roue de la santé sur les thématiques suivants : sommeil, alimentation, stress, travail, douleurs, eau...
- Participer à une discussion de groupe pour partager les résultats de son auto-évaluation
- Apprendre sur les différents aspects de la santé au travail pour élargir ses connaissances

ANALYSE ET COMPREHENSION

- Analyser les gestes quotidiens et leur impact sur le corps et le bien-être
- Comprendre comment équilibrer son corps au quotidien pour éviter les blessures et les douleurs
- Explorer les liens entre le mental et le physique et comment le mental peut influencer la santé corporelle

APPLICATION PRATIQUE ET CHALLENGE

- Effectuer des mouvements d'échauffement musculaire pour préparer le corps à l'activité
- Appliquer les connaissances acquises pour ajuster ses gestes et habitudes
- Participer à un challenge pratique visant à intégrer les conseils de santé au travail dans la routine quotidienne
- Réaliser un bilan final pour évaluer les progrès et déterminer les étapes futures pour maintenir une bonne santé



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.