

APPRENDRE CE QU'EST UNE BONNE POSTURE AU TRAVAIL

Comment trouver la bonne posture au travail ? Existe-t-elle vraiment ?

Comment soulager nos douleurs quotidiennes au travail ?

C'est tout l'objectif de cette formation centrée sur votre pratique professionnelle.

■ Objectifs de la formation :

Comprendre le fonctionnement général du corps en position de travail
Savoir trouver ses positions de travail
Trouver les exercices qui vont nous soulager en cas de douleur

■ Prérequis :

Aucun prérequis

■ Durée, horaires et lieux :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

■ Moyens pédagogiques et méthodes utilisées:

Alternance de séquence théorique affirmative et interrogative et de mise en pratique active.
Powerpoint de présentation.

■ Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

■ Contenu de la formation:

Programme de formation détaillé avec articulation horaire avec le contenu vu le matin et après-midi

Exemple :

Matin (9h00 – 12h30)

I. Tour de table sur les attentes de chacun et présentation de la journée

II. Ergonomie, posture et position de travail

- a - questions et définition : quelles sont les différences
- b - Les TMS en chiffre : bilan en 2020
- c - la douleur : qui est elle ?
- d - C'est quoi une bonne position de travail ? atelier et exemple
- e - pourquoi optimiser son poste de travail ?

III. Trouver sa position de travail

- a - la position idéale : une intoxication ?
- b - Je me tiens bien et pourtant j'ai mal : explication et solutions
- c - Bouger à son poste de travail : atelier

Après-midi (13h30 – 17h00)

IV. Trouver des exercices qui soulagent

- a - Les exercices pour le dos, le cou et les bras
- b - La pause active au boulot : comment bouger plus souvent
- c - construire une routine d'exercices efficaces

V. L'hygiène de vie et la santé

- a - le problème n'est peut être pas au travail
- b - apprendre à faire son auto bilan des grands facteurs de santé
- c - Ratio temps assis/temps debout, temps actif/temps inactif, temps de travail / temps de loisir
- d - le sommeil
- e - Quand et qui consulter ?

VI. Evaluation et synthèse

- a - synthèses des points clé de la journée
- b - quizz de fin

■ **Modalités d'évaluation:**

Tour de table en début de stage
Évaluation formative tout au long de la journée

■ **Intervenant :**

Julien MORENO, Ostéopathe D.O.

**RENSEIGNEMENTS &
INSCRIPTIONS**

ORIFF-PL LR
Maison des Professions Libérales
285 rue Alfred Nobel
34000 MONTPELLIER
Téléphone : 04 67 69 75 14
Mail : formation@oriffplr.com



@oriffplr

