

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

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre la douleur le cerveau et son fonctionnement
- Posture. Fonctionnement et optimisation du poste de travail
- Choisir étirement /automassage adapté
- Comprendre sa santé globalement et savoir s'auto évaluer

Prérequis :

Aucun

Durée et horaires :

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 :

Matin (9h00-13h00)

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 (14h00 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 :

Questionnaire en fin de formation sur les différents thèmes du contenu de la formation pour mesurer les savoirs et savoirs faire acquis des apprenants.

Intervenant :

Stephan Remy, masseur-kinésithérapeute, instructeur fédéral.

Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

2 jours par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre future activité relève de ce fonds de formation.

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

Contact



Pôle Formation de l'ORIFF-PL
285, rue Alfred Nobel
34000
MONTPELLIER
04.67.69.75.14
formation@oriffplr.com