



Prendre soin de soi dans la vie professionnelle et quotidienne

14h INTRA (modulables) - Tarif : nous consulter

Public : Tout public

Prérequis : Aucun

Méthode

Formation présentielle.
Méthodes interactives.
Échanges et partages d'expériences.
Apports théoriques.
Analyse des pratiques.

Sanction de l'action

Attestation de compétences.

Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

Intervenant

Formateur SIFAM, professionnel de santé.

Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent : inscriptions@sifam-formations.fr.
Un accompagnement sera mis en place.

Objectifs

- Connaître son dos : rappels théoriques et pratiques de la mécanique rachidienne.
- Entretenir son corps par des exercices de gymnastique appropriés.
- Acquérir des techniques d'économie posturale, intégrer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort nécessaires dans sa vie quotidienne et professionnelle.
- Apprendre les principales règles d'ergonomie, les notions de poste de travail et d'adaptations environnementales.

Contenu

Accueil et présentation de la journée / Recueil des attentes du groupe.

Ateliers Pratiques :

- exercices relatifs aux fondamentaux en postures et gestes sécuritaires, relation directe entre les tâches de la vie quotidienne, de loisirs et professionnelles,
- cours collectifs d'entretien du corps et de la relaxation,
- manutentions de charges liées aux activités quotidiennes (ménage, courses, ...),
- conseils de vie pratique (se coucher, se lever, porter et coucher un enfant ...).

Notions théoriques :

anatomie et biomécanique du rachis, pathologies vertébrales, facteurs du « mal de dos », économie au quotidien, notions d'ergonomie.

Synthèse.