

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BONNES POSTURES

Pour capitaliser sur un niveau de bien-être au travail, éviter maladies professionnelles et arrêts de travail, il est essentiel d'intégrer de bonnes habitudes en ayant une activité physique régulière et en adoptant bons gestes et postures

adaptées. Cette formation permet de faire le point sur ces questions et de présenter les bonnes pratiques pour maintenir un bon équilibre.

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance et les apports de l'activité physique régulière
- Identifier ses besoins, ses limites et maintenir une motivation
- Comprendre les Troubles musculosquelettiques (TMS) et les facteurs de risque des TMS
- Connaître les bonnes pratiques pour réduire les TMS



Intra



Nous consulter



2 jours

01 53 98 95 03 – formation@fehapp.fr

Prérequis

Aucun

CONTENU

Activité physique et équilibre global

- Remettre son corps en mouvement
- Préserver son équilibre mental
- Retrouver son équilibre par une recharge en énergie

L'énergie au quotidien : de quoi parle-t-on ?

- Identifier ce qui donne de l'énergie (corps + mental) et du sens
- Qu'est-ce que l'énergie ? Du physique et du mental
- Les bienfaits d'une activité physique régulière
- Les sources d'équilibre (activité physique, alimentation, vie active, privée, détente)

Apprendre à mieux se connaître et identifier ses propres ressources

- Prendre conscience de son corps (sensations, respiration)
- Repérer ses besoins physiologiques et connaître ses limites personnelles
- Autoévaluation/Test de condition physique
- Évaluation de son niveau d'énergie

Acquisition et maintien de bonnes habitudes au quotidien

- Intégration ou reprise d'une activité physique régulière et entretien de la motivation pour pratiquer avec plaisir
- Définition des TMS et facteurs de risque
- Les bonnes postures au travail pour réduire les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Savoir identifier les facteurs de risque sur son poste de travail
- Comment agir sur les facteurs de risque modifiables

Les bonnes pratiques pour réduire les TMS

- Description des bonnes pratiques
- Les bonnes postures au travail selon son poste

PUBLICS

- Tous les salariés : Managers, soignants, personnels éducatifs...

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Apports théoriques et méthodologiques

- Quiz et tests
- Mise en situation
- Exercices
- Ateliers interactifs

Modalités d'évaluation

- Quiz avant-après
- Questionnaire de satisfaction
- Questionnaire d'évaluation des acquis

INTERVENANTS

- Kinésithérapeute, éducateur sportif spécialisé santé au travail