



ADVANCE
SOLUTIONS
Les talents et l'entreprise, Ensemble.

PROGRAMME DE FORMATION

Préservez votre Capital Santé dans votre entreprise ou votre organisation

Objectifs

L'objectif de la formation est de permettre aux collaborateurs d'acquérir des notions concernant leur capital santé, puis de mettre en pratique des solutions simples, adaptées à leur quotidien et à leur environnement de travail.

- Intégrer dans la pratique professionnelle les outils et les modes d'intervention d'un coach.
- Acquérir une démarche et des outils pour accompagner au mieux les changements au sein d'une organisation.
- Appréhender différemment votre rôle de responsable pour pouvoir atteindre des résultats.

Enjeux

- Comprendre les risques du quotidien ainsi que leurs impacts sur le long terme grâce aux connaissances techniques professionnelle de la santé.
- Éduquer à la santé de façon personnalisée afin de favoriser une prise de conscience des collaborateurs.
- Instaurer un changement et ancrer de nouvelles habitudes, pour ainsi réduire l'absentéisme dû aux T.M.S.

Programme

4 thèmes principaux seront abordés :

- Comprendre comment fonctionne notre corps et notre dos pour mieux prévenir.
- Analyser les gestes et postures du quotidien et les adapter.
- Les bienfaits d'une routine d'échauffement et d'étirement.
- Les Triades Santé : les concepts essentiels pour une bonne hygiène de vie.
- Chaque thème fera l'objet d'une partie théorique et d'un atelier de mise en pratique pour s'approprier les nouvelles notions.

Identifier les risques du quotidien, les comprendre et les adapter

Acquérir les connaissances nécessaires pour une prévention globale et efficace.

Découvrir de nouveaux outils de prévention et se les approprier.

- Introduction à l'anatomie et à la physiologie simplifiée, ainsi que des risques d'usures du corps : comprendre pour mieux connaître.
- Comprendre les gestes et postures du quotidien : quels sont les mécanismes mis en jeu ? Quelles sont les conséquences d'une mauvaise posture sur la santé ?
- Maîtriser les notions de base pour une bonne hygiène de vie avec le concept des "Triades Santé".
- Ateliers de mise en pratique tout au long de la formation : exercices posturaux, routine d'échauffement et d'étirements adaptés, travail sur la respiration, gestion émotionnelle.

Méthodes et moyens pédagogiques

La formation est basée sur une démarche interactive, impliquant la motivation, les ressources et connaissances de chacun : Travail en groupe et/ou exercices individuels, Jeux de rôle, mises en situations concrètes, support vidéo et de formation.

Modes d'évaluation

Une grille d'évaluation "à chaud" de la formation sera complétée par le participant.

Un bilan de positionnement initial et final permettant de confirmer l'atteinte des objectifs de la formation sera complété par le participant et validé par le formateur.



Prérequis

Pas de prérequis particulier pour cette formation.



Durée

7 heures
(1 journée réalisable en 2 demi-journées)



Lieu

Alpes-Maritimes
(06)



Sanctions

Certificat de réalisation individuel remis à l'issue de la formation.



Modalités d'accès

Nos formations sont accessibles à tous. Pour toute situation particulière nécessitant une adaptation, merci de nous contacter.



Intervenant

Laurène SEBAN :
Ostéopathe diplômée en 2013, spécialisée en formations santé, ostéopathie et prévention en entreprise.



Public

De 3 à 12 participants.
Tous les collaborateurs sont concernés par cette formation, qu'ils soient actifs ou sédentaires