

Formation en blended learning et finançable par les OPCO

## OBJECTIFS



- Prévenir les risques liés à l'activité professionnelle
- Agir sur les facteurs de stress pour optimiser son comportement
- Acquérir les gestes adéquats pour améliorer les conditions de travail

## PROGRAMME

- **Appréhender les gestes et comportements adéquats pour limiter les risques professionnels et améliorer les conditions de travail**

Comprendre les enjeux de la prévention santé en entreprise

Définir son niveau de bien-être global, ses besoins prioritaires et savoir analyser son état de forme intérieur

Identifier les risques liés à son activité durant une journée type et acquérir les bons gestes et bons réflexes

- **Acquérir les bases théoriques générales et les connaissances nécessaires à la construction de son rituel mieux-être (e-learning)**

- **Intégrer et comprendre la notion de rituel pour construire son propre rituel mieux-être quotidien**

Constater l'évolution de son bien-être, de ses besoins et de son état de forme intérieur

Construire son rituel mieux-être quotidien

## MÉTHODE & MOYENS PÉDAGOGIQUES



- Activités en ligne
- Apports théoriques
- Exposés en présentiel
- Ateliers de manipulations
- Études de cas
- Ressources multimédia
- Mises en situation, échauffement, gestuelle...
- Gestes de renforcement musculaire donnés par un expert de l'activité physique adaptée

## PROFILS INTERVENANTS



- Préventeurs santé
- Éducateurs sportifs sport-santé
- Kinésithérapeutes
- Ergonomes



### PUBLIC

- Opérationnels (travail avec port de charges)
  - Itinérants (commerciaux, livreurs...)
- Sédentaires (travail de bureau)



### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



### DURÉE

14h réparties en 7h de présentiel + 7h de digital



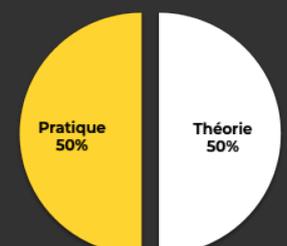
### ÉVALUATION

QCM + mise en situation



### VALIDATION

Remise d'une attestation de fin de formation



Scannez-moi !