

Programme de formation  
**GESTES ET POSTURES :**  
**PRENEZ VOTRE DOS EN MAIN**

### Objectifs pédagogiques

- 1** Pouvoir s'appuyer sur des notions anatomiques afin de justifier le changement de ses habitudes (poste de travail, activités quotidiennes)
- 2** Ecouter les demandes et les besoins précis des collaborateurs afin de leur fournir des solutions directement utilisables pour leurs activités
- 3** Créer une motivation de prise en charge individuelle, afin d'être acteur du changement

### Programme de la formation

#### Comprendre

- Base et fondement de la bio mécanique
- Rôles et enjeux des activités quotidiennes (professionnelles, loisirs, etc.)

#### Se situer

- Analyser ses besoins physiques et psychologiques : pourquoi changer ?

#### Apprendre – ressentir

- Prise de conscience de ses positions et de son corps
- Ecoute des messages corporels

#### Agir

- Correction de son poste de travail et de son utilisation
- Mise en place d'un plan d'action individuel

#### Evaluer

- Remise de documents pédagogiques permettant d'aller plus loin dans cette démarche de prise en charge

#### Prérequis

- + Avoir complété le questionnaire amont.  
>> Site Link's / Espace membre
- + Avoir pris connaissance du programme.  
>> Site Link's / Espace membre

#### Modalités

Diaporama et Cas pratiques  
Remise de support  
Conseils & partages.

#### Evaluation(s)

##### + Pédagogie

Questionnaire/Quizz de validation d'atteinte des objectifs. **Utilisation de cas concrets, de mises en situation réelles.**

##### + Satisfaction

Evaluation de satisfaction à chaud et à froid.

#### Conditions d'accès

Vous êtes en situation de handicap (mobilité, cognitif ou autre), vous souhaitez une adaptation des méthodes pédagogiques ?  
Contactez-nous :  
→ **01 60 60 21 86**

#### Participants

8 participants par session.

#### Tarif

1990 € HT / session + 50€ HT par participant(e)  
supplémentaire dans la limite de 12 participant(e)s.



9h00 > 17h00  
1 jour (7 heures)



Formation  
en **présentiel**