Formation Mes bons réflexes du quotidien

Prévenir la sédentarité

La sédentarité correspond à des périodes prolongées passées en position assise ou allongée avec une faible dépense énergétique. Dans le cadre professionnel, elle est souvent liée aux postes de travail statiques. La sédentarité a des impacts sur la santé physique et mentale : fatigue, troubles musculo-squelettiques, baisse de la concentration ou encore des risques cardiovasculaires.

A l'issue de la formation Prévenir la sédentarité, les participants doivent avoir compris les effets de celle ci sur leur santé et acquis des actions concrètes pour la prévenir.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les effets de la sédentarité sur la santé
- Identifier les comportements sédentaires
- Intégrer des solutions simples pour réduire le temps passé assis
- Adopter des réflexes favorisant le mouvement au travail.

Public visé

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite prendre soin de soi et de sa santé.
Pré-requis : Aucun, accessible aux personnes en situation de handicap.
Nombre de participants : 12 personnes maximum.

Durée et rythme de la formation

2 demi-journées en collectif en présentiel, journées non consécutives.
Soit 7h par participant(e).

Modalité d'évaluation et de suivi

Évaluation sommative : un questionnaire initial et final permet d'analyser les progressions et d'identifier les connaissances maîtrisées dans les divers thèmes du programme développé.

Suivi de l'exécution de l'action : une feuille d'émargement signée par les participants permet de suivre leur assiduité.

Évaluation de la satisfaction du bénéficiaire : à l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant.

Programme

1ère demi-journée : Comprendre et agir

- Définition de la sédentarité et distinction avec l'inactivité physique
- Impacts sur la santé (TMS, fatigue, concentration, risques chroniques)
- Auto-diagnostic des pratiques individuelles et identification des situations à risque au travail
- Construction d'un plan d'actions individuel pour intégrer du mouvement dans la journée de travail

2ème demi-journée : Prendre conscience des freins et transformer ses habitudes

- Retour sur les freins et les leviers pour bouger plus au quotidien
- Analyse des postures, pauses actives et organisation du travail
- Pratique d'exercices pour intégrer des nouveaux mouvements dans la journée
- Engagement dans des changements concrets et réalistes

Modalités techniques et pédagogiques

La formation est organisée autour de mises en situation pratiques. Un quizz d'évaluation des connaissances démarre la formation, un autre la finalise. Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation sur les différentes thématiques par le biais de jeux et d'analyses de mises en situations.

Cette modalité d'apprentissage permet aux participant(e)s de recevoir du feedback pendant la formation sur les points forts et les points d'amélioration. Elle permet également l'application directe des éléments abordés en formation sur des situations réelles.

Intervenants

Responsable pédagogique : Elena Mañeru

Formateur/trice : Professionnel de la prévention santé au travail

Tarif

Inter-entreprise : 750€ TTC

Intra-entreprise : nous consulter.