

FORMATION DYNAMIQUE POSTURALE ET PRÉVENTION ACTIVE

PROGRAMME DE FORMATION
SPÉCIAL IDEL !



 0693 82 75 68

 lucie@emoqi.fr
www.emoqi.fr

Objectif Général de la Formation

Intégrer les principes de la posturologie dynamique pour améliorer la gestuelle corporelle et la santé des IDEL, adopter une gestuelle efficace et agile, réduire les risques de blessures physiques et optimiser la performance générale au travail. Chaque participant devient acteur et responsable de sa propre prévention et de celle de son entreprise.

Public visé/Profil des stagiaires

Infirmier(e) libérale prêt(e) à s'engager dans une démarche de prévention physique et prendre soin de son corps et améliorer l'écoute de soi. SANS pré-requis.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Améliorer ses connaissances sur la prévention et les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les facteurs et conséquences.
- Observer, ressentir et analyser sa posture et gestuelle dans sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain.
- Identifier et trouver ses postures et gestuelles optimales comme interface entre l'organisation du corps et les exigences de l'environnement de travail.
- Expérimenter les recommandations données à travers différents exercices corporels.
- Améliorer les conditions et qualité de vie au travail par l'intelligence collective.
- Organiser sa nouvelle "routine" de gestuelle pour une bonne hygiène de vie.

CONTENU DE LA FORMATION

THEMATIQUE: La prévention des TMS sur diaporama en format atelier interactif.

- Accueil, présentations
- Les statistiques des TMS, les statistiques nationales, les facteurs, les localisations, les conséquences.
- Notions de base de fonctionnement et des limites du corps humain (anatomie et biomécanique).
- Les principes d'économie et d'effort, postures diverses, transferts, manutention.
- Etude posturale ergonomique dans la voiture et au domicile des patients.
- Expérimentation aux gestes sains par la proprioception et la posturologie dynamique afin de déprogrammer ceux à éviter.
- Responsabilisation du soin du corps, notre outil de travail !.
- Hygiène de vie et bien-être: alimentation, sommeil, émotions, organisation du temps...

PRATIQUE & LUDIQUE:

- Le début de journée, pendant et après: expérimenter la journée type sur les situations de travail par la construction d'échauffement aux lieux et instants stratégiques, les étirements et autres pauses actives.
- Analyse des postures à risque, techniques de correction, intégration quotidienne, prévention et maintien de la performance.



Journée de 7h
(8h-12h / 13h-16h)



1 à 10 personnes



Sur devis, nous consulter



Sur un site défini ou le
lieu de l'entreprise



Lucie GENDRONNEAU,
masseur-kinésithérapeute DE,
ostéopathe DO, posturologue,
Formatrice PRAP certifiée INRS



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Expérimentation corporelle, mise en situation, interaction permanente
- Pédagogie active par l'action, diaporama, vidéos, photos, jeux, exercices...