

Prévention des Troubles Musculo squelettique aux bureaux Apprendre la bonne posture devant l'écran de l'ordinateur

Mots clés associés : préserver; l'impact sur notre corps; le corps est un tout ; prévention ; gym anti-TMS

Public : personne étant derrière un poste de travail informatique, les entreprises, les établissements de santé, le personnel des professions médicales (Secrétaire, pharmacienne, laborantine).

Durée de la formation : 1 journée avec une demi journée sur les bons gestes et postures et l'autre demi-journée avec un control par le formateur à chaque poste de travail des participant.

Prix de la formation : 300 euro la journée par personne, pour les entreprises ou établissements de santé demander un devis à contact@akordense.com

Contexte

Eviter les Troubles musculo squelettiques avec un bon positionnement et un bon réglage du poste de travail

Objectifs pédagogiques de la formation

■ ■ ■ ■ ■ Objectifs

- Comprendre son corps
- Apprendre à l'écouter
- Être attentifs aux signes douloureux.
- Exercice pratique de palming à pratiquer pour travailler le relâchement oculaire
- Réaménager son poste de travail
- Pratiquer une gym quotidienne dans le but de se préserver.

Les méthodes pédagogiques

- Présentation Théorique anatomique du corps
- Approche des troubles musculo squelettiques
- Apports théoriques et pratiques (gym anti tms)
- Discussion avec des cas personnel du groupe
- Travail personnel à refaire à chaque pause au travail
- Réorganisation ergonomique du poste de travail pour chaque participant

Programme et durée de la formation

Cette formation se déroule sur une journée pour maxi 10 personnes

- présentation anatomique et mécanique
- exercice pratique de gym Anti TMS
- analyse et réorganisation du poste de travail de chaque participant
- Passage l'après midi poste par poste pour analyser chacun des participants

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

Akordense

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal



Responsables pédagogiques et intervenants

M Baurin julien

Ostéopathe à Sète

Thierry Sombardier

Ergothérapeute et Directeur Pédagogique de l'école d'ergothérapie de Limoge



Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

Akordense

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal