



SANTÉ & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL : PROMOUVOIR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES.



PROFIL

Tout collaborateur amené à
rester en position statique sur
son poste de travail



PRÉ-REQUIS

Aucun

- Connaître les bases & les bénéfices de la contraction musculaire & de l'activité physique
- Intégrer l'activité physique dans une démarche collective
- Mettre en place un environnement favorable à l'activité physique

CONTENU

Les études & les statistiques :

- Évaluation des bénéfices sur la performance au travail
- La sédentarité

Définition de l'activité physique & effets de l'APS sur le métabolisme

Recommandations des institutions publiques (PNNS)

Exercices pratiques :

- Comportement de base
- Exercices pratiques

MÉTHODE

- Identification des besoins de formation
- Apports théoriques & perfectionnement des connaissances à partir du partage des pratiques & d'expériences
- Analyse des pratiques professionnelles à partir de situations professionnelles apportées par les stagiaires
- Évaluation de l'impact de la formation

POINTS FORTS

- Cahiers d'exercices pratiques



INTERVENANT

Formateur gestes & postures
Brevet d'État :Éducateur des
métiers de la forme



1 JOUR

Intra-établissement



Tarif groupe intra



CONTACT

Localisation, hébergement,
restauration ...

[NOUS CONSULTER](#)

[NOUS CONSULTER](#)

