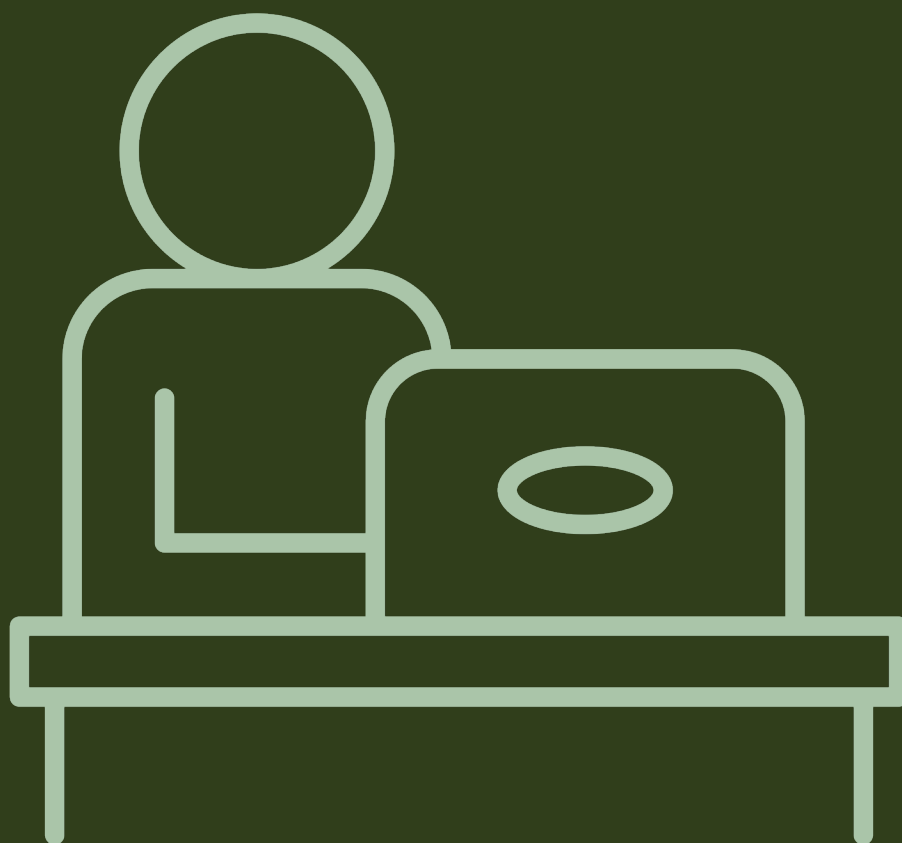
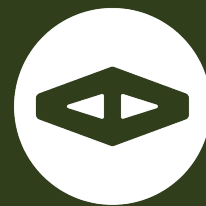




Prévention de la sédentarité liée au travail sur écran

**Public visé :**

Tout public

Prérequis :

Aucun prérequis

Compétences du formateur :

Ostéopathe diplômé (+10 ans d'expérience)

Formateur spécialisé en gestes et postures

Durée de la formation :

1 jour (7H)

Objectifs :

- Comprendre la physiologie / biomécanique du corps.
- Acquérir les bases d'ergonomie bureautique (poste, siège, écran, clavier, souris).
- Identifier les risques liés à la sédentarité et leurs impacts.
- Mettre en pratique des solutions d'amélioration (QVT)

Moyen d'évaluation :

- Tours de table
- Cas pratiques sur site

Élément pédagogique à la suite de la formation :

- Brochure spécifique fournie en fin de session.

Accessibilité aux personnes handicapées :

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité vous pouvez nous joindre par e-mail à l'adresse advenirf@gmail.com

Prix :

Sur demande

Contact :

advenirf@gmail.com



Programme :

- ✓ Définir la sédentarité et ses conséquences sur la santé
- ✓ Rappels anatomo-physiologiques face à l'écran
- ✓ Le mouvement comme antidote (micro-pauses, routine active)
- ✓ Ergonomie du poste : réglages concrets
- ✓ Cas pratiques : exercices et ajustements sur postes réels
- ✓ Mise en place d'une routine musculaire
- ✓ QCM final