

FORMATION LÂCHEZPRISE

FORMATION OFFICE TRAINING / LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ

OBJECTIFS

- Différencier la sédentarité, l'inactivité et la sédentarité
- Connaître les effets de la sédentarité
- Contrer la sédentarité au quotidien
- Limiter les arrêts de travail

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apport théorique

Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire de différents exercices

MOYENS TECHNIQUES

PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.

Tapis de sol et petit matériel (élastiques,...)

MOYENS HUMAINS

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM.

DURÉE

Volume horaire à déterminer en fonction du besoin du client

TYPE DU PUBLIC

Manager / Chefs d'Équipes

PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

EFFECTIFS

6 stagiaires maximum

TARIF

Nous consulter

DÉLAIS D'ACCÈS

2 à 3 mois

ACCESSIBILITÉ

Accessible aux personnes handicapées
Modalités d'accès de votre site à définir

CONTENU

THEORIQUE

La sédentarité

- Les causes
- Les effets
- Les moyens et outils pour la prévenir

PRATIQUE

Mise en pratique :

- Exercices d'échauffement
- Exercices d'activation au travail sur poste de type « administratif »
- Exercices d'étirements et stretching