

# 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