

## GESTES & POSTURES : LE TELETRAVAIL

### DATES

Session 1 : 15/03 – 12/04 – 26/04

Session 2 : 07/06 – 28/06 – 12/07

Session 3 : 23/08 – 13/09 – 04/10

Session 4 : 25/10 – 15/11 – 06/12

*Autres dates possible sur demande*

### DUREE

3 jours

### PUBLIC & PREREQUIS

Tout public – Pas de prérequis

### FORMATEUR INTERVENANT et CONTACT

Formation éducateur sportif – Certificat de qualification professionnel (220h)

Formation en rééducation somatique - Méthode Feldenkrais (5 ans)

Formation Activités Physiques Adaptées – (2jrs)

Expérience pédagogique d'enseignement en collectifs - adultes (12 ans)

WAGNON Géraldine : 07.61.27.98.54 – [contact@vitasentis.com](mailto:contact@vitasentis.com) – [www.vitasentis.com](http://www.vitasentis.com)

### LIEUX

Formation en ligne

Formation présentielle possible à BOURG LES VALENCE 26500 – EURRE 26400

### TARIF en €

600€ (net de tva)/ pers

Tarif particulier Solsticiens : 500€

Frais annexes repas en sus

### MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Minimum 6 personnes - Accessibilité handicap

Inscription par mail: 7jr avant le démarrage, selon CGV

### OBJECTIFS

« A l'issue de la formation, les participants seront capables de » :

Retrouver une détente musculaire et articulaire

Mettre de la mobilité corporelle dans les positions fixes longue durée

Maintenir son attention et sa créativité

Se préserver des troubles musculosquelettiques durables

## **PROGRAMME DETAILLÉ**

### **JOUR 1 : Prise de conscience**

Détendre ses tensions et retrouver de la mobilité corporelle (vertébrales et oculaire)

Etablir une meilleure relation avec son assise

Développer sa concentration

### **JOUR 2 : Approfondissement**

Mieux comprendre les fonctions du corps par quelques notions d'anatomie

Acquérir une lecture de la répartition de l'effort, inhérente à la position assise

Mettre en place de la mobilité dans l'immobilité apparente des positions de travail

Apprendre des exercices permettant le soulagement de tensions ressenties après l'effort (visuel, auditif, posture fixe de longue durée)

### **JOUR 3: Intégration**

Intégrer du mouvement dans ses positions fixes

Adapter ses apprentissages aux activités et postes de travail

Acquérir une série d'exercices de prévention et de récupération

## **PEDAGOGIE**

Des temps d'explorations s'alterneront avec des temps d'explications théoriques. Les ressentis et expériences pratiques seront prioritaires afin de permettre aux stagiaires de trouver par eux même des nouvelles habitudes corporelles dans leur travail. Des temps d'expressions en groupes permettront au formateur d'évaluer la progression des stagiaires et d'adapter ses propositions pour atteindre l'objectif donné.

## **SUIVI ET EVALUATION**

Feuille de présence

Après chaque exploration, un temps d'évaluation visuel et verbal sera effectué.

Après la formation une évaluation à chaud papier est proposée par des questions ouvertes et QCM

Attestation de fin de formation

### **RESULTATS MOYENS OBTENUS**

Cette formation est le fruit d'accompagnement individuel dans des parcours de rééducation. Les personnes, satisfaites des résultats ont activement participé au suivi de l'apprentissage proposé. Réduction des douleurs, voir disparition. Retour vers une mobilité corporelle et une joie au travail. Amélioration de la concentration et de la créativité

A l'issu de temps d'accompagnement, elles m'ont sollicité pour partager mon enseignement à leur collègue de travail en le rendant accessible sous forme de formation intégrant la qualité de vie au travail.