

Formation gestes et postures : prévention des troubles musculo-squelettiques

Cadre
réservé
à la HEAR

Date	Durée	Lieux	Coût	Effectif
24 juin 2017	7 heures	Meisenthal*	250 €	12

Public concerné

Artistes plasticiens, graphistes, illustrateurs, designers d'objet étant amenés à travailler sur un poste de travail statique.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire.

* ARToPie
6, rue de la Poste,
57960 Meisenthal

Renseignements/inscription

Grégory Jérôme, coordinateur
gregory.jerome@hear.fr

Anaïs Menrath, assistante
anaïs.menrath@hear.fr

Contact

+33 (0)3 69 06 37 89

Objectifs pédagogiques

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail ;
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise ;
- Former les stagiaires à aménager leur poste de travail de façon optimale ;
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail ;
- Adopter une bonne hygiène de vie.

Déroulé de la journée

- 9 h – 11 h

Atelier Yoga découverte

Découvrir le yoga et les clés pour établir une pratique complète et régulière conçue spécialement pour corriger les effets pervers de la posture assise ; pratique active, renforçant et assouplissant le corps. Initiation aux salutations au soleil et principales postures de yoga. Explication des bienfaits physiques des postures et instructions détaillées pour prendre ces postures en sécurité.

- 11 h 30 – 12 h 15

Atelier yoga sur chaise

- Introduction d'une pratique de yoga assise constituée de postures utilisables pendant la période de travail.
- Focus sur des postures de correction posturale et préventive.

- 13 h 15 – 14 h 15

Ergonomie du poste/lieu de travail – Anatomie fonctionnelle

- Travail sur écran: les risques pour la santé
- Anatomie fonctionnelle de la colonne et des membres supérieurs
- Les moyens de prévention
- Aménagement du poste de travail
- Organisation du travail

- 14 h 30 – 15 h 30

Intérêt du yoga et de la nutrithérapie appliquée

- 16 h – 17 h

Atelier yoga douceur – récupération physique et mentale:

Découverte d'une pratique reposante, passive ; apprendre au travers de postures douces à restaurer notre capacité à nous reposer mentalement et physiquement. Focus sur le travail de la respiration consciente.

Supports fournis

Merci à chaque participant d'apporter deux couvertures épaisses (pas de plaid) et un tapis de yoga. Une chaise par personne sera fournie.

Évaluation de la formation

Une fiche d'évaluation anonyme sera transmise à la fin du stage.
Une attestation de formation sera remise à chaque participant.

Formateurs

Claire Pelzer

Claire est originaire de Belgique où elle achève en 2003 des hautes études pédagogiques en langues germaniques.

Elle enseigne ensuite l'anglais et l'allemand dans un collège de Belgique, profitant des congés scolaires pour visiter l'Inde, où elle redécouvre le Yoga et la méditation entrés dans sa vie dans son enfance et lors de ses voyages. La méditation et le yoga toujours au centre de sa vie et de son éducation, elle décide en 2013 de se former comme enseignante de Yoga.

Elle est aujourd'hui en possession d'un diplôme de 500 heures, ainsi que de formations complémentaires et enseigne cette discipline aux plus petits comme aux plus grands.

D' Françoise Simon

Docteur en médecine générale, d'abord médecin de famille, le docteur Simon exerce dans une approche holistique de la personne.

Après 12 ans d'exercice de médecine générale, elle se spécialise en médecine du travail et toxicologie. Soulignant son intérêt pour la psychologie, elle complète son cursus par un diplôme en sophrologie ainsi qu'en psychothérapie rogérienne (écoute centrée sur la personne).

Une formation en nutrithérapie humaine viendra compléter son profil interdisciplinaire afin de comprendre comment l'évolution de nos habitudes alimentaires pourrait expliquer la progression de certaines pathologies dans nos sociétés.

