

Module

2

LES POSITIONS FIXES – LONGUE DURÉE



CONSTAT

Maux de tête, raideurs cervicales, blocages lombaires, douleurs au poignet, fatigues oculaires et mandibulaires, affaissements de la colonne vertébrale, raideurs et autres inconforts récurrents.... Le travail de précision sollicite concentration et travail des yeux pouvant limiter la circulation.

Les ordinateurs sont devenus un élément incontournable de notre environnement de travail avec près de 71% des salariés utilisateurs en 2013 et ce chiffre va croissant.

Trouver de la mobilité dans l'immobilité



NOS PROPOSITIONS

3 NIVEAUX D'ACTION

D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.

Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis. Pour permettre aux salariés de limiter les effets sclérosants des positions fixes de longue durée et rester disponible dans la concentration.

NOS



DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

1 Prise de conscience [1 jour]

- Soulager les tensions vertébrales.
- Mobiliser son bassin pour établir une meilleure relation avec la chaise (position assise) et/ou le sol (position debout).

2 Approfondissement [1 jour]

- Mobiliser son bassin et développer la disponibilité du haut du corps en position assise / debout.
- Connaître des mouvements de récupération.

3 Intégration [1 jour]

- Acquérir une verticalité et légèreté des épaules, cou et main en position assise /debout prolongée.
- Intégrer des mouvements de prévention et récupération dans son travail.



L'accent peut être mis sur les yeux et la diction selon les besoins.

DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Diplômée Educateur Sportif
Formée aux Activités
Physiques Adaptées
et en Rééducation
Somatique.

DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :

Formations VitaSENTIS

Géraldine WAGNON

07 61 27 98 54

contact@vitasentis.com

vitasentis.com