

FORMATION « RESTER ACTIF AU BUREAU »

ENJEUX

- Lutter contre la sédentarité
- Contribuer au bien-être et à la QVT du salarié
- Rendre davantage les salariés acteurs de prévention de leur santé
- Inscrire l'activité physique et la lutte contre les comportements sédentaires dans une routine quotidienne

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les enjeux qui se cachent derrière l'idée de rester actif au travail
- Connaître des exercices de mobilité, de renforcement musculaire, d'étirements réalisables à son bureau
- Appréhender des trucs et astuces pour casser les comportements sédentaires au cours d'une journée de travail
- Aider à l'adoption de comportements actifs favorables à la santé

PROGRAMME DE FORMATION

- Mise en contexte : définitions, recommandations, bienfaits, risques, enjeux
- Démonstrations et explications d'exercices faciles à faire au bureau
- Conseils et idées pour casser des comportements sédentaires
- Travail collectif autour d'actions de promotion au sein de son entreprise/collectivité

MODALITES PEDAGOGIQUES

- en présentiel : présentation et réalisation d'exercices, échanges, apports théoriques
- Remise du guide « bien bouger au travail » à l'issue de la formation

PUBLIC

Personnel travaillant en bureau.

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités d'aménager la formation.

DUREE

½ journée

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire

EFFECTIF SESSION

Minimum : 3

Maximum : 10

LIEU

Au sein de l'entreprise ou dans un espace de formation aménagé d'un bureau type (accessible aux personnes en situation de handicap)

QUALIFICATIONS DES FORMATEURS

Document en date du 01/06/2022

Qualification dans le domaine de l'encadrement sportif et connaissances de l'environnement « sport santé bien-être », notamment de l'activité physique en milieu professionnel.

TARIFS

500 €

TAUX DE SATISFACTION

En 2021, notre formation a recueilli un taux de satisfaction de X% (information en cours de construction) sur YY stagiaires accueillis (information en cours de construction).

RENSEIGNEMENTS

Marie-Cécile Doha, @ : mariedoha@hotmail.com / tél : 06.18.41.70.85