

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

DELAI D'ACCES A LA FORMATION

Sur demande du client

QUALIFICATION DES FORMATEURS

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.

INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE RESULTATS

■ pas du tout ■ un peu ■ bien ■ totalement

Les contenus ont-ils répondu aux attentes ?



La formation a-t-elle permise aux stagiaires d'être mieux voire plus sensibilisés aux enjeux liés à l'idée de rester actif au travail?



RENSEIGNEMENTS

Marie-Cécile Doha, @ : m-doha@territoria-mutuelle.fr / tél : 06.18.41.70.85

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.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis nécessaire pour entrer en formation

LIEU

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

EFFECTIF SESSION

Minimum: 3
Maximum : 15

DUREE

1/2 journée

TARIF

500€