

Rester actif au bureau

FORMATION

Document mis à jour le 27 avril 2024



Enjeux

- Lutter contre la sédentarité
- Contribuer au bien-être et à la qualité de vie au travail
- Rendre davantage le salarié acteur de son bien-être et de sa santé
- Inscrire l'activité physique et la prévention des comportements sédentaires dans son quotidien



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 (format 6h)



Modalités pédagogiques

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



Qualification des formateurs

- Compétences liées à l'environnement « sport santé bien-être », notamment à la prévention par l'activité physique et la lutte contre la sédentarité en milieu professionnel.



Indicateurs de satisfaction et de résultats

- En cours de construction

Informations pratiques



PUBLIC

Salariés exerçant des métiers du secteur tertiaire.

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



EFFECTIF SESSION

Minimum: 3 / Maximum : 12



PREREQUIS

Aucun prérequis nécessaire pour entrer en formation.



DUREE

2 options : format de 3h30 ou format de 6h

Délai d'accès à la formation: sur demande du client



LIEU DE FORMATION

Formation proposée en intra-entreprise et pouvant s'effectuer au sein de l'entreprise dans un espace de formation aménagé d'un bureau type (accessible aux personnes en situation de handicap).