

LE STRESS A BON DOS

« Développer l'écoute de soi et l'auto-soin »

Durée :

- Formation complète : 7 modules de 3h soit 21h de formation pour apprendre l'auto-soin sur la totalité de mon corps.
- Formation à la carte : Choix d'un ou plusieurs modules de 3h.

Objectif pédagogique :

- Comprendre l'intérêt de voir notre santé dans sa globalité : l'importance de l'hygiène de vie.
- Être à l'écoute de ses sensations corporelles quotidiennes.
- Trouver sur son poste de travail et au quotidien des mouvements simples et rapide qui améliorent la mobilité de son corps entier.

Programme de la formation :

Dans chaque module :

- Hygiène de vie.
- Être à l'écoute, un art de vivre.
- Apprendre ses limites.
- Mise en place et suivi de son carnet de soin.
- Routine simple dans son quotidien.
- Utilisation d'une application spécifique pour le quotidien.



Public :

L'ensemble de vos collaborateurs.



Pré-requis :

Aucun.



Effectif :

Entre 1et 10 personnes.



Tarif :

Sur devis.



Lieu :

Sur votre lieu de travail.



Formateur :

Kathleen Claverie-Arnaud ,
Ostéopathe D.O.

Module 1 : Test et auto-soin de la tête, face, cou.

Module 2 : Test et auto-soin des épaules, haut du dos, bras.

Module 3 : Test et auto-soin des coudes, avant-bras, mains.

Module 4 : Test et auto-soin de la cage thoracique, ventre, respiration.

Module 5 : Test et auto-soin du milieu du dos, bas du dos, fessiers.

Module 6 : Test et auto-soin de la hanche, cuisse, genou.

Module 7 : Test et auto-soin de la jambe, cheville, pied.

Prise en charge :

Nos actions de formations sont réalisées par l'intermédiaire d'un organisme référencés Qualiopi. Ce qui nous permet de vous proposer des formations reconnues pour leur qualité et prises en charge par votre OPCO.

Méthodes et moyens pédagogiques :

Cours magistral et enseignement pratique par de l'apprentissage inversé. Les documents administratifs et supports de formation sont transmis au préalable par mail : fichier PDF, articles, textes...

Évaluations et accompagnement du stagiaire :

Avant la formation :

Un questionnaire est communiqué à l'ensemble des collaborateurs afin de faire un état des lieux des connaissances dans le domaine étudié et apprécier les attentes / besoins.

Au cours de la formation :

Une fiche de présence à émarger est installée en début de chaque demi-journée. Des évaluations sont mises en place sous forme de quizz et de questions / réponses.

En fin de formation :

Un questionnaire est partagé à l'ensemble des collaborateurs pour apprécier les acquis de chacun lors de la formation.

Document remis :

Remise d'un carnet de soin méthode Swen-Ti.

Validation :

À l'issue de la formation une **ATTESTATION DE FORMATION** individuelle avec validation des acquis de connaissances et/ou de compétences est délivrée au collaborateur ayant participé à l'ensemble de la formation.