Programme de formation

Agir sur son Capital Santé par l'hygiène de vie, les mouvements et étirements.

Les thèmes seront traités sous l'angle pratico-pratique. En effet, l'objectif en 3h30 sera de fournir aux collaborateurs des astuces simples transférables immédiatement dans la vie professionnelle comme personnelle. Le principe sera de faire-vivre, de faire-faire ses astuces. Les collaborateurs seront guidés pour qu'ils aillent chercher leurs limites (dans les thèmes bien-être, alimentation, mouvements, sommeil) et prennent conscience de leurs forces mais également de ce qu'ils ont à améliorer.
Par exemple, pour un grand nombre de personne, nous respirons chaque jour avec des petits volumes/débits. Une astuce simple est de chercher à respirer avec le plus grand volume/débit (limite de la respiration) possible sur un court moment. Cette technique contribue à améliorer la sensation de bien-être…

Le but de la formation

Protéger le Capital santé des opérateurs et techniciens.

Les objectifs de la formation

1. **Comprendre l'intérêt de prendre soin de soi dans un contexte professionnel et personnel.**
2. **Aborder l'alimentation par sa physiologie.**
3. **Comprendre le cycle veille-sommeil.**
4. **Connaitre les bienfaits des étirements et échauffements pour le corps humain.**
5. **Mettre en œuvre les étirements et échauffements avant la prise de poste.**

Les contenus de la formation

Comprendre l'intérêt de prendre soin de soi dans un contexte professionnel et personnel

Thème : Bien-être 30 minutes :

- Aborder la respiration comme moyen de bien-être
- Permettre une diminution du tonus du corps et donc des tensions en passant par des sensations physiques ou une prise de conscience psychologique

GM! Conseil Formation EURL au capital de 3000€
22 rue Marquise de Barol • 49360 Maulévrier • 06.09.89.35.42
gmerliere@gm-conseil-formation.fr • www.gm-conseil-formation.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 52490300149, auprès de la région Pays de la Loire
N° d'immatriculation : 799 459 573 R.C.S. Angers

Aborder l'alimentation par sa physiologie

Thème : Alimentation 1 heure :

- Traiter des différentes sources alimentaires (glucide, lipide, protéine, vitamines, minéraux) en y introduisant les métabolismes énergétiques
- Éveiller les connaissances sur le fait que la régulation de l'apport alimentaire est régie par des systèmes allant du central (cérébral…), au régional (muscle…) et même localement (tube digestif…). Nous pouvons influencer chaque système en y appliquant le principe de progression

Prévenir et gérer les risques ainsi que les troubles professionnels musculo-squelettiques et psycho-sociaux

Thème : Mouvements 1 heure :

- Aborder les mouvements et postures :
  - Généraux : centrés autour du rachis
  - Spécifiques : mouvements professionnels autour de l'échauffement et de l'étirement
- Prendre conscience que réaliser des exercices physiques et/ou adapter sa posture peut permettre d'atténuer les douleurs voire les supprimer ou même éviter qu'elles apparaissent
- Possibilités :
  - *D'action sur terrain =>Adaptation/optimisation du mouvement et posture en individuelle directement sur poste de travail*
  - *Prise en charge kinéostéopathique sur table de soin*

Comprendre le cycle veille-sommeil

Thème : Sommeil 1 heure :

- Détailler les différents types de sommeil et les modifications que peuvent engendrer les horaires spécifiques
- Mettre en application les différentes formes de repos : de quelques secondes à plusieurs minutes

Nos principes d'action

La formation s'articule autour de méthodes et techniques pédagogiques privilégiant la participation et la réflexion des stagiaires.

- Méthode interrogative : Par le biais de questionnements et réflexions
- Méthode active : Mises en situation collectives et individuelles
- Méthode affirmative : Apports théoriques permettant l'introduction et la compréhension de certains éléments clefs de la formation.

Le + de la formation

- Une formation ludique, interactif intervenant sur le champ des comportements humains qui permet une véritable prise de conscience des bienfaits quotidiens de l'hygiène de vie, des étirements et échauffements sur notre Capital santé.

GM! Conseil Formation EURL au capital de 3000€
22 rue Marquise de Barol • 49360 Maulévrier • 06.09.89.35.42
gmerliere@gm-conseil-formation.fr • www.gm-conseil-formation.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 52490300149, auprès de la région Pays de la Loire
N° d'immatriculation : 799 459 573 R.C.S. Angers

- Un formateur expert Kiné-Osthé et ancien sportif de haut niveau. Kiné équipe de France de Karaté.

Évaluation

- Evaluation formative : en cours d'atelier par le questionnement au fil de l'eau.
- Evaluation sommative : Par le biais des mises en situations.
- Une attestation de formation remise en fin de formation.
- Feuilles de présence par demi-journée.

Le public concerné

- Opérateurs et techniciens.
- Pas de prérequis spécifiques.

Le lieu

- Au sein des établissements Sobexl.

La durée et les horaires

- 3 heures 30 : 09h00 – 12h30.

Le formateur

Thomas Aubertin-Tanguy, formateur expert activité sportive hygiène de vie « GM ! Conseil Formation », Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe.

- 3ème au championnat du Monde (2008) et 3ème à l'Open Mondial de Paris (2012).
  Entre 2005 et 2009, Thomas a remporté à 3 reprises la Coupe de France.
  Enfin en 2014, Thomas a remporté le titre de Champion de France après avoir été vice-champion de France à plusieurs reprises

GM! Conseil Formation EURL au capital de 3000€
22 rue Marquise de Barol • 49360 Maulévrier • 06.09.89.35.42
gmerliere@gm-conseil-formation.fr • www.gm-conseil-formation.fr
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 52490300149, auprès de la région Pays de la Loire
N° d'immatriculation : 799 459 573 R.C.S. Angers