

Formation
2012

*Prendre soin de son corps pour prendre soin de l'autre.
Protéger son dos dans les gestes quotidiens d'accompagnement de personnes à
mobilité réduite.*

Durée : 1 jour(s)

Tarif : 220,00 € Net / personne

Tarif Intra : Nous contacter

PUBLIC

OBJECTIFS

Améliorer la conscience de son propre corps
Intégrer des principes techniques, ergonomiques et du port de charge
Savoir éviter ou réduire l'émergence de pathologies du dos

FORMATEUR(S)

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Mieux prendre conscience de son corps Pourquoi et comment se fait -on mal au dos
Notions d'anatomie et de physiopathologie Prévention des lombalgies
Notions d'ergonomie Prise de conscience et entraînement à une bonne gestuelle
Exercices d'entretien préventifs pour une bonne musculature du dos
Application des bonnes postures aux postes de travail Adaptation et utilisation du matériel

SESSIONS

Contactez nous