



# INTERDÉPENDANCE DES CONTRAINTES PROFESSIONNELLES ET PRIVÉES

F022 V6 08/10/2021

**Vie professionnelle  
et vie privée  
quelle relation  
et conséquences  
sur notre corps ?**



**TOUT PROFESSIONNEL**

En institution et à domicile



**7H**

Soit 1 jour



**MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE -  
OSTÉOPATHE - ERGONOME**

Assure la formation



**1 100 € / JOUR**

Soit 1100€ la session



**RÉFÉRENT HANDICAP**

Véronique Racine



## ▶ OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Permettre une activité professionnelle en sécurité par un cadre privé adapté
- Limiter les effets néfastes de l'activité professionnelle sur la sphère privée
- Complémentarité et adaptation de deux mondes

## ▶ CONTENU :

- L'appareil locomoteur : fonctionnement, possibilité et limites
- Capital santé, hygiène de vie et écologie corporelle
- Comprendre le corps en mouvement : postures et gestion des contraintes musculaires et mécaniques
- Relation entre aspect mécanique, digestif et fonctionnelle
- Notion de micronutrition et chrono-nutrition
- Programme et principes de gymnastique préventive
- Principe d'entraînement

## ▶ MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES PARTICIPATIFS :

- Chaque apprenant exprime ses attentes, ses expériences et ses questionnements
- Apports théoriques
- Auto-évaluation
- Exercices pratiques de mise en situation
- Partage d'expériences et réflexions

## ▶ MODALITÉS :

- DÉROULEMENT : en présentiel ou mixte
- ÉVALUATION : de vos attentes en amont + des connaissances et des compétences pré test/post test
- FIN DE FORMATION : nous vous remettons un certificat de réalisation et une attestation d'acquisition des connaissances/compétences

Le programme détaillé vous sera communiqué après validation de votre inscription, conformément aux critères de l'indicateur 1 du référentiel Qualiopi.

 **ACTIONS ATOUT  
FORMATIONS**

Les métiers évoluent. Vous aussi.



Actions Atout Formations



05 65 59 07 64



actionsatoutformations.fc@gmail.com



Bd Emile Lauret - 12100 Millau



actionsformations.fr