



INTERDÉPENDANCE DES CONTRAINTES PROFESSIONNELLES ET PRIVÉES

PI-F007 V2 29/11/2023

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



TOUT PUBLIC

En institution et domicile



7H

Soit 1 jour



**MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE -
OSTÉOPATHE -ERGONOME**

Assure la formation



1 150 € / JOUR

Soit 1150€ la session



RÉFÉRENT HANDICAP

Véronique Racine

PRÉ REQUIS :

Aucun

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 une attestation de participation et 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.



INTERDÉPENDANCE DES CONTRAINTES PROFESSIONNELLES ET PRIVÉES



EN CONFORMITÉ AVEC LE RÉFÉRENTIEL HAS - POLITIQUE RH : PRÉVENIR AVEC LA QVCT ET LA SANTÉ AU TRAVAIL

FORMATIONS INTER-ÉTABLISSEMENTS :

Elle permet aux professionnels de différents établissements de se rencontrer et de partager leur expérience, tout en améliorant leurs compétences professionnelles.

FORMATIONS INTRA-ÉTABLISSEMENTS :

Elle est construite selon les attentes et besoins de l'établissement, permet de travailler sur les documents et/ou matériel internes en appui de la formation pour accompagner les équipes dans leurs montées compétences.