

Nos formations Zen

Geste et Posture

Apprendre les bons gestes pour éviter les TMS.

Ergonomie dans l'acte de travail + Réveil musculaire + Étirements + Auto-massages



Objectifs

- Analyser et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Comprendre et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Aménager son poste de travail de façon optimale et en toute autonomie.
- Apprendre les gestes d'étirements et de récupération active au poste de travail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.

Programme de la formation

- Introduction aux bases d'anatomie et de biomécanique.
- Retour sur la réglementation en matière de santé et de sécurité au travail.
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS), définition et chiffres clés.
- Analyse de facteurs de risque, classiques et spécifiques à votre secteur d'activité, en lien avec l'apparition des TMS.
- Étude et aménagement des postes de travail.
- Les postures à adopter en prévention des TMS décelés.
- Apprentissage et entraînement aux gestes corrects :
 - » Ergonomie dans l'acte de travail.
 - » Réveil musculaire.
 - » Étirements.
 - » Auto-massages.
- Pratique collective d'exercices et mise en situations.

Les moyens pédagogiques utilisés

- **Pédagogie participative** : mise en place d'échanges théoriques sur les TMS et l'ergonomie du poste.
- **Pédagogie démonstrative** : montrer (démonstration), faire faire (expérimentation) et faire dire (reformulation).
- **Apports théoriques** : diaporama, support vidéos, photocopies...
- **Apports pratiques** : expérimentation des exercices et aménagement autonome du poste.

Système d'évaluation

- Auto évaluation par grilles de travail fournies par le formateur, **pendant et après la formation**.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Publics

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à rester statique devant son poste de travail.
entre 8 et 12 personnes.

Durée de la formation

- 1 à 2 jours (7 à 14 heures)
- ou en atelier bien être.

Formateur qualifié

Professeur d'arts martiaux et de Qi gong depuis 25 ans, instructeur de Pilates, animateur sportif diplômé d'état.



Nos formations Zen

Geste et Posture • Poste de conduite

Apprendre les bons gestes pour éviter les TMS.

Ergonomie dans l'acte de travail + Réveil musculaire + Étirements + Auto-massages

Objectifs

- Analyser et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Comprendre et appliquer les principes d'ergonomie au poste de conduite.
- Régler son poste de travail de façon optimale et en toute autonomie.
- Apprendre les gestes d'étirements et de récupération active au poste de travail.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.

Programme de la formation

- Introduction aux bases d'anatomie et de biomécanique.
- Retour sur la réglementation en matière de santé et de sécurité au travail.
- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS), définition et chiffres clés.
- Analyse de facteurs de risque, classiques et spécifiques à votre secteur d'activité, en lien avec l'apparition des TMS.
- Étude et réglages des postes de conduite.
- Les postures à adopter en prévention des TMS décelées.
- Apprentissage et entraînement aux gestes corrects :
 - » Réglage du siège et du volant.
 - » Réveil musculaire.
 - » Étirements au poste de pilotage et dans le véhicule (bus, tramway ...).
- Réglages individualisé en fonction des stagiaires sur leur poste.
- Vigilance : prévenir la fatigue, la déconcentration et les mauvaises postures
- Auto-massages, micro-sieste.

Les moyens pédagogiques utilisés

- **Pédagogie participative** : mise en place d'échanges théoriques sur les TMS et l'ergonomie du poste.
- **Pédagogie démonstrative** : montrer (démonstration), faire faire (expérimentation) et faire dire (reformulation).
- **Apports théoriques** : diaporama, support vidéos, photocopies...
- **Apports pratiques** : expérimentation des exercices et aménagement autonome du poste.

Système d'évaluation

- Auto évaluation par grilles de travail fournies par le formateur, **pendant et après la formation**.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Publics

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à conduire régulièrement.
entre 8 et 12 personnes.

Durée de la formation

- 1 à 2 jours (7 à 14 heures)
- ou en atelier bien être.

Formateur qualifié

Professeur d'arts martiaux et de Qi gong depuis 25 ans, instructeur de Pilates, animateur sportif diplômé d'état.



Nos formations Zen

Gestion du stress

Savoir reconnaître les signes du stress, apprendre à le gérer sereinement.

Respiration + Relaxation + Méditation + Auto massages + Micro-sieste



Objectifs

- Analyser le fonctionnement de notre corps en situation de stress.
- Comprendre l'impact du stress sur la qualité de vie et le bien-être en entreprise.
- Savoir reconnaître les signes précurseurs des stress positifs et négatifs.
- Aborder les différentes méthodes permettant la prévention du stress : de la théorie à la pratique.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.

Programme de la formation

- Introduction aux bases d'anatomie et de biomécanique (fonctionnement de la respiration et des tensions musculaires).
- Analyse de facteurs de risque, classiques et spécifiques à votre secteur d'activité, en lien avec l'apparition du stress.
- Quel impact a le stress sur la qualité de vie au travail.
- Découverte des différentes méthodes psychocorporelles ayant pour objectifs la gestion et la prévention du stress :
 - » Respiration.
 - » Relaxation (Jacobson, shultz ...)
 - » Méditation de pleine conscience (Mindfulness)
 - » Auto-massages.
 - » Micro-sieste.
- Pratique collective d'exercices et mise en situations.

Les moyens pédagogiques utilisés

- **Pédagogie participative** : mise en place d'échanges théoriques sur le stress.
- **Pédagogie démonstrative** : montrer (démonstration), faire faire (expérimentation) et faire dire (reformulation).
- **Apports théoriques** : diaporama, support vidéos, photocopiés...
- **Apports pratiques** : expérimentation des exercices et aménagement autonome du poste.

Système d'évaluation

- Auto évaluation par grilles de travail fournies par le formateur, **pendant et après la formation**.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Publics

Tout public,
entre 8 et 12 personnes.

Durée de la formation

- 1 à 2 jours (7 à 14 heures)
- ou en atelier bien être.

Formateur qualifié

Professeur d'arts martiaux et de Qi gong depuis 25 ans,
instructeur de Pilates, animateur sportif diplômé d'état.



Nos formations Zen

Gestion de l'agressivité

Savoir reconnaître les signes précurseurs, comprendre son impact, apprendre à la gérer.

Méthode de gestion d'une crise + Arts martiaux non violents + Gestion de l'espace + Self défense



Objectifs

- Prendre conscience de son corps en interaction avec les autres.
- Comprendre l'impact de l'agressivité sur la qualité de vie et le bien être en entreprise.
- Savoir reconnaître les signes précurseurs de la violence au travail.
- Découvrir et comprendre les différentes méthodes permettant la gestion de la violence et de l'agressivité.
- Redonner confiance aux stagiaires.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail.
- Adopter une attitude non violente, qu'est ce que la non violence ?

Programme de la formation

- Comprendre et analyser les diverses étapes d'un conflit, de l'agressivité à la violence.
- Apprendre à agir en respect du corps et de l'esprit.
- Identifier les différents facteurs de risque, classiques et spécifiques à votre secteur d'activité, en lien avec l'apparition de l'agressivité.
- Analyse de facteurs de risque, classiques et spécifiques à votre secteur d'activité, en lien avec l'apparition des TMS.
- Présentation théorique des arts martiaux sino-vietnamiens, des arts non violents.
- Qu'est ce que la non violence ?
- Découverte des différentes méthodes ayant pour objectif la gestion des crises (verbales et non verbales) avec des analyses de cas concrets.
- Pratique collective et mise en situation :
 - » Initiation à la gestion de l'espace et de l'environnement.
 - » Se mettre en interaction physique avec l'autre.
 - » Notion de self défense.

Les moyens pédagogiques utilisés

- **Pédagogie participative** : mise en place d'échanges théoriques sur la gestion de l'agressivité.
- **Pédagogie démonstrative** : montrer (démonstration), faire faire (expérimentation) et faire dire (reformulation).
- **Apports théoriques** : diaporama, support vidéos, photocopies...
- **Apports pratiques** : expérimentation des exercices et aménagement autonome du poste.

Système d'évaluation

- Auto évaluation par grilles de travail fournies par le formateur, **pendant et après la formation**.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.

Publics

Tout public,
entre 8 et 12 personnes.

Durée de la formation

- 1 à 2 jours (7 à 14 heures)
- ou en atelier bien être.

Formateur qualifié

Professeur d'arts martiaux et de Qi gong depuis 25 ans,
instructeur de Pilates, animateur sportif diplômé d'état.





© Design : helenelegoff.com

Nos ateliers Zen

Des ateliers de 1 à 2 heures, pour permettre à vos salariés de s'initier et de découvrir, en parallèle ou dans la continuité des formations longues, les clés du bien-être de façon ludique et régulière au sein de votre structure.

ATELIERS Bien-être

- Atelier Méditation
- Atelier Relaxation
- Atelier Qi gong
- Atelier Auto-massages

ATELIERS Prévention

- Atelier Self défense
- Atelier Prévention des TMS
- Atelier Ergonomie au Poste de travail

ATELIERS

Bar à thés & tisanes BIO



ATELIERS Sur-mesure

Faites-nous part de vos objectifs et de vos attentes, nous élaborerons ensemble votre prochain atelier.