

CORPS et TRAVAIL : trouvez des postures relaxantes dans votre activité quotidienne

« Un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité, c'est la performance ! »

Résumé : Insérer de la décontraction et du relâchement corporel dans chacune de vos actions pour gagner en fluidité et en endurance. Adieu surmenage, contractures et autres troubles musculo-squelettiques (TMS).

Participants :

Dirigeants, managers, responsables d'équipe et toute personne désireuse de développer son efficacité personnelle

Intervenants :

Sophie Volatier et Jean-Michel Boscher

Objectifs :

Apprendre des gestes simples et efficaces pour :

- gérer l'effort corporel dans l'action
- éviter l'apparition de TMS
- performer plus longtemps en meilleure forme.
- avoir toujours de l'énergie en réserve

Méthode pédagogique :

- Pédagogie participative
- Apports théoriques
- Bilans personnels
- Exercices pratiques

Formations complémentaires :

- Douleurs de dos, d'épaule, comment prévenir ces pathologies
- Prévenir le stress

Suivi optionnel :

Séance(s) individuelle(s) pour consolider la mise en pratique de la formation

Durée :

1 jour

Référence :

TPR-0408

Tarif :

[Obtenir un tarif](#)

Programme :

- Se relaxer dans différentes postures (assis, allongé, debout)
- Se relaxer en mouvement (marche, course, effort important)
- Éliminer les tensions inutiles
- Les gestes et postures à éviter
- La préparation avant l'action
- La respiration dans l'action
- La récupération après effort

Les points forts de cette formation :

- Exercices et mises en situation
- Intégration de la dimension corporelle
- Co-animation mixte permanente
- Élaboration d'un plan d'action personnel

Conseils ou renseignements, contactez-nous :

Fixe : 09 64 04 47 74

S. Volatier 06 67 68 14 14
JM Boscher 06 76 40 08 77

Courriel : contact@surfonchange.com