

Limiter le travail sédentaire

Public ⁽¹⁾ : Tout public. Les participants et participantes sont sélectionnés par l'entreprise au regard de ce programme. Toute personne qui s'inscrit dans un projet d'évolution défini par l'entreprise et en lien avec la thématique.

Pré requis : Aucun pré-requis spécifique. Prévoir une tenue permettant la pratique d'exercice. Il pourra vous être demandé de venir avec un tapis de sol pour la réalisation des exercices pratiques, cela vous sera précisé lors de votre inscription.

Durée : 2 heures

Calendrier : A définir

Lieu : Formadexp ou autre lieu partenaire

Objectifs ⁽²⁾ A l'issue de la formation, les stagiaires seront en capacité de :

- ✓ Comprendre les impacts du travail posté et sédentaire.
- ✓ Découvrir des outils pratiques pour améliorer son bien-être physique et mental.

Expert : Expert sélectionné par Formadexp pour ses compétences techniques et son expertise sur la thématique et en matière de pédagogie. Coach sportive depuis 10 ans et spécialisée dans le sport-santé, notre intervenante accompagne avec passion des individus et des groupes dans leur quête d'équilibre et de performance. Avec sa double casquette de diététicienne-nutritionniste depuis 4 ans, elle opte pour une approche globale de l'hygiène de vie.

Méthodes et moyens pédagogiques : Présentation via support / Travaux de groupe avec élaboration d'un travail / Travail individuel à visée d'application pour chacun / Ateliers pratiques avec matériels spécifiques / Guide pratique fournis en fin de session (nutrition et exercices).

Modalités d'évaluation et de suivi : Auto-positionnement / Évaluation à chaud de la formation / Feuille d'émargement par demi-journée / Délivrance d'un certificat de réalisation nominatif / Exercices pratiques / Qcm en fin de session

PROGRAMME DE LA FORMATION

02 heures

1/ Introduction (10min)

- Accueil et présentation (intervenante et participants)

2/ Comprendre les impacts du travail posté et sédentaire (30 min)

- Impacts physiologiques
 - Effets sur le métabolisme : prise de poids, troubles digestifs, fatigue.
 - Déséquilibres liés aux horaires irréguliers (sommeil, hormones, alimentation).
- Impacts physiques
 - Conséquences physiques : douleurs musculosquelettiques, diminution de la mobilité, mauvaise posture.
- Impacts mentaux
 - Impacts sur le mental : stress, anxiété, fatigue chronique.

3/ Introduction aux solutions (30 min)

- Actions physiologiques
 - Alimentation adaptée : gestion des repas selon les horaires, importance des collations saines.
 - Hydratation : rôle crucial pour l'énergie et la concentration.
- Actions physiques
 - Importance de bouger : micro-pauses actives, exercices simples à intégrer dans la journée.
 - Posture et ergonomie : ajustements pour le poste de travail.

4/ Mise en pratique (40 min)

- Atelier interactif : créer son plan de repas adapté à son rythme (travail posté/sédentaire).
- Séance de micro-pauses actives : 5 à 7 exercices simples à faire en 5 minutes.
- Étirements pour le dos, le cou et les épaules.
- Techniques de respiration pour diminuer le stress.

5/ Conclusion et échanges (10min)

- Quiz
- Bilan participatif : Recueillir les impressions des participants.
- Questions/Réponses : Répondre aux interrogations spécifiques.
- Supports remis : Guide pratique (nutrition + exercices) et conseils sur les bienfaits d'une routine adaptée.

Modalités et délais d'accès :

Pour l'Inter-Entreprises, un bulletin d'inscription est à nous retourner complété et signé pour valider la participation.

Nos formations sont accessibles par le biais de sessions organisées en inter-entreprises. Le délai d'accès dépend de la programmation des sessions Inter-Entreprises et des places disponibles. Les dates sont consultables sur notre site internet www.formadexp.fr ou en nous contactant par téléphone au **02 35 22 84 90** ou par email à l'adresse contact@formadexp.fr

Elles sont réalisables également en intra-entreprise ou sur-mesure à la demande des entreprises. Pour toutes demandes, merci de nous contacter pour plus d'informations.

Moyens techniques et d'encadrement : Convocation et règlement intérieur pour le(s) participant(s). Salle de formation Formadexp équipée d'un paperboard, d'un écran d'une connexion wifi et d'un vidéo projecteur. Feuilles d'émargement signées par les stagiaires par demi-journée et par le formateur.

Dans le cas d'une réalisation dans des locaux hors de chez Formadexp, l'entreprise s'engage à mettre à disposition une salle adaptée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, d'un paperboard, d'un écran et adaptée au nombre de personnes.

⁽¹⁾ *Formadexp est attentif au projet de formation de toute personne. Si vous êtes en situation de handicap contactez-nous pour l'analyse de l'adaptation des modalités et des moyens pédagogiques de l'action de formation ainsi que pour connaître nos conditions d'accueil et d'accès.*

⁽²⁾ *Les actions de formations dispensées par Formadexp entrent dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle. Elles concourent au maintien ou au développement des compétences du stagiaire et favorisent l'accès à l'emploi. L'action de formation se définit comme un parcours pédagogique permettant d'atteindre un ou plusieurs objectifs (Articles L 6313-1, L 6133-1, L6313-3).*