

MON DOS AU BUREAU

10 techniques efficaces pour aller mieux

La Grande Motte du 22 au 24 avril 2024 code 133



Visée professionnelle

Aujourd'hui, la majorité de la population passe du temps en position assise (**25 ans sur une vie entière**), et en souffre : la **maladie du rester assis**, « sitting disease » est en passe d'exploser (mauvais retour veineux, tassement vertébral, troubles de la vue, migraines...).

Ce stage vise à en finir avec le mal de dos, grâce à des solutions simples et incontournables : avant, pendant ou après son travail, de manière régulière et dynamisante, **pour soi et son entreprise**.

Personnes concernées et prérequis

Notamment les professionnels ayant de longues périodes assises, et ou devant un écran : administratifs, secrétaires, gestionnaires, chauffeurs...

Pas de prérequis.

Objectifs opérationnels

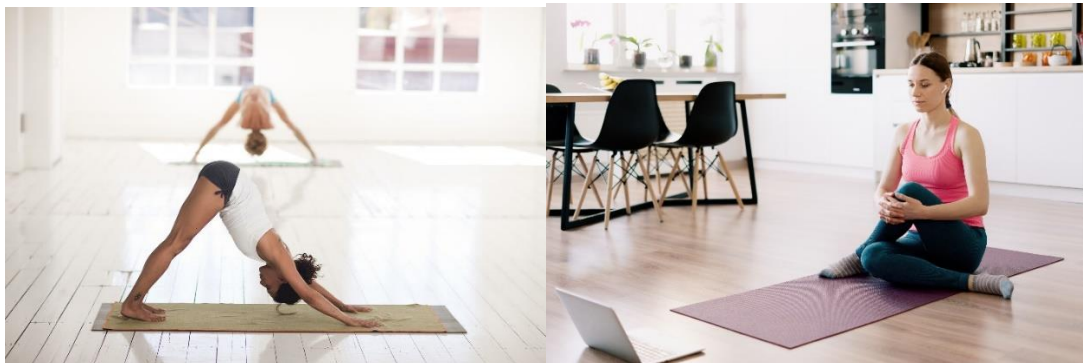
- Stopper la spirale des arrêts de travail liée aux TMS.
- Comprendre les enjeux de santé du « travail assis » : compressions vertébrales, retour veineux, acidose...
- Adopter des solutions efficaces de prévention du « mal de dos assis », avant, pendant et après la crise.
- Apprendre à gérer l'impact du stress sur les TMS.
- Faire le lien entre hygiène de vie, hygiène alimentaire et TMS.



Contenu

Découvrir et choisir ses activités de prévention

- **Stretching postural** et ELDOA : relâchement et étirements des chaînes musculaires, en crise et hors crise...
- **Respirologie** : bénéfices mécaniques (muscles profonds, rachis) et émotionnels (lâcher-prise, recul...).
- **Posturologie** : retonifier et modifier sa posture (technique Pilates, fasciathérapie et Trigger-Points),
- **Balnéo** : séance de Watsu et de Respirologie dans l'eau (conscientiser et dépasser sa zone de confort...).



Comprendre les autres causes collatérales du mal de dos

- **Hygiène alimentaire** : diététique, hydratation, acidose...
- **Hygiène de vie** : sommeil, activité physique, comment se repositionner dans ses valeurs de base...
- **Somatisation** : comment le stress, émotions et pensées négatives, impactent notre posture et comment l'éviter.

Comprendre l'anatomie et les principes de biomécanique

- Le **système musculo-squelettique** : dos rond, cambrure, douleurs, retour veineux et jambes lourdes...
- Découvrir l'importance des fascias et des **muscles profonds** sur sa santé.
- Les variations du tonus musculaire : **comment s'installent les tensions** ?

Intégrer les notions simples d'ergonomie pour les appliquer

- Recherche créative de solutions : ergonomie de son poste de travail et bonne posture.

Méthodes, moyens pédagogiques, dispositif d'évaluations

- 60% de pratique : les apports théoriques sont d'abord vécus par des mises en situation pratiques.
- Recherche de solutions autour des situations de travail de chacun, et vérification des effets bénéfiques.
- Différentes évaluations sont prévues avant et pendant le stage, et après (modèle de Kirkpatrick).
- Mise en œuvre du dispositif d'évaluation (cf. page 5).

Animation

Olivier BENOIT, Coach comportementaliste, Master APS, DU management, formateur ACTIF depuis 1994.

Les + de la formation

- **Stopper la spirale du stress** et des arrêts de travail !
- Un stage **pour se ressourcer** et se débarrasser des mauvaises habitudes.
- Une **redynamisation** des salariés, pour un mieux-être au travail.

