

DUREE : 11h

POUR QUI ?

Employés / Cadres / agents de
maîtrise
16 personnes maximum

MODALITE DE LA FORMATION :

☒ En présentiel☐ En distanciel

MODALITES D'EVALUATION :

QCM
Questionnaire d'évaluation
Mise en situation pratique

PRIX DE LA FORMATION :

Prestation :
3000 € HT

ACCESSIBILITE AUX PSH :

Pour les personnes porteuses
de handicap, n'hésitez à nous
contacter pour échanger
ensemble

LIEU DE LA FORMATION :

Jour 1 : Hümus
Jour 2 : MADMA

CONTACT :

Hugo Marquilly
06 28 50 54 74
hugo.marquilly@hotmail.fr

Intitulé : Bien être et performance

Intervenant : Hugo Marquilly et Ophélie Bocktaels

PREREQUIS

Niveau de connaissance des risques liés aux postures
professionnelles et à l'alimentation

OBJECTIFS GENERAUX

Prévenir les risques posturaux et améliorer
l'ergonomie
Optimiser son alimentation pour une meilleure performance
au travail
Renforcer la cohésion et le bien-être collectif par le
mouvement

MODALITES PEDAGOGIQUES

Echanges verbaux, apports théoriques, tableau blanc,
retroprojecteur, travaux pratiques écrits et exercices, support
papier, activité interactive

PROGRAMME

Module n°1 - "Prévenir les risques posturaux et améliorer
l'ergonomie (2h)

Objectifs :

Identifier les risques liés aux postures spécifiques à chaque métier (bureautique,
manutention, restauration).
Comprendre les effets des mauvaises postures sur la santé et la productivité.
Mettre en place des stratégies ergonomiques et des pratiques correctives pour
prévenir les douleurs et les TMS (troubles musculo squelettiques)

Module n°2 : Optimiser son alimentation pour une meilleure performance au travail
(1h30)

Objectifs

Comprendre l'impact de l'alimentation sur la concentration et la fatigue.
Développer des stratégies alimentaires pour éviter les baisses d'énergie.
Favoriser une autonomie alimentaire en fonction des contraintes professionnelles.

Module n°3 : Renforcer la cohésion et le bien-être collectif par le mouvement (1h30)

Objectifs :

Encourager la collaboration et la communication grâce à des exercices physiques en
équipe.
Intégrer des routines de mouvement pour réduire le stress et améliorer la
productivité.
Expérimenter les bénéfices d'un effort collectif sur la dynamique d'équipe.

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi
pour envisager la période la plus propice pour vous et vos
équipes