Mouvement et ergonomie durant le quotidien professionnel

La position assise prolongée, les postures corporelles inadaptées et les gestes monotones peuvent entraîner des contractures, des courbatures et des douleurs. Pourtant, cela n?est pas une fatalité. En plus des réglages optimaux et du comportement ergonomique, le fait de changer régulièrement de position favorise le bien-être sur la place de travail.
Les participants se rendent compte de la manière dont un réglage ergonomique du poste de travail, une posture corporelle optimale et des exercices de récupération peuvent prévenir, diminuer voire éliminer les douleurs.
** **

Objectifs

- Connaître les bases de l?appareil locomoteur et du comportement ergonomique
- Identifier les causes des douleurs physiques
- Etre capable d?aménager soi-même son poste de travail de manière ergonomique
- Connaître la posture corporelle optimale et les variations possibles
- Connaître des exercices physiques pour le quotidien professionnel
- Apprendre des exercices et des stratégies pour prévenir et réduire les douleurs
- Intégrer les choses apprises au quotidien

Content

- Bases de l?appareil locomoteur et de l?ergonomie
- Sollicitations fréquentes et douleurs dans le quotidien professionnel
- Ressources et possibilités d?optimisation
- Aménagement exemplaire du poste de travail informatique
- Exercices de mobilisation, d?activation et pour retrouver du tonus
- Mesures et planification pour la mise en ?uvre au quotidien

Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Performance client

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.
Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.
Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS
Tribschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch

vivit
Gesundheit ist unser Business