

L'objectif de cet atelier est de sensibiliser vos collaborateurs au rôle qu'ils ont à jouer dans leur propre prévention.

2017

• Ateliers de sensibilisation : « **Gestes et postures - Être acteur de sa prévention** »

Programme	Objectifs	Contenu
1 <b>Prendre conscience</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer que l'on est acteur de sa propre prévention et que l'on peut participer à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risques et facteurs de risques liés à la position assise prolongée</li> <li>Les idées reçues : la prévention c'est pas mon problème !</li> </ul>
2 <b>Comprendre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir quelques notions essentielles sur l'anatomie et le mécanisme de la douleur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La douleur : définition, mécanismes, douleur aigue vs chronique</li> <li>Test</li> </ul>
3 <b>Faire le point</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se connaître face aux risques</li> <li>Identifier les facteurs sur lesquels on peut intervenir afin de limiter les risques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bonne ou mauvaise posture ?</li> <li>Partage d'expériences</li> </ul>
4 <b>Agir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Changer de posture pour prévenir</li> <li>Acquérir les bons réflexes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratique = exercice accès sur l'interactivité</li> <li>En prime, quelques exercices d'étirement.</li> </ul>

## « Gestes et postures - Être acteur de sa prévention »

---

### Format :

- **Durée : 1 heures**
- **Nombre de participants :**
  - Au max 12 participants
  - De 12 à 18 (prévoir 1h30 pour des échanges fournis)

### Méthode pédagogique :

- Apports théoriques (comprendre pour agir) et pratiques
- Auto-test
- Séquences interactives
- Echanges

### Intervenante :

Une Ostéopathe expérimentée, exerçant régulièrement en entreprise en complément de son activité libérale.