ETIREMENTS ET GYMNASTIQUE OCULAIRE

OBJECTIF :

- Être capable de comprendre et appréhender le fonctionnement du corps humain et de ses conséquences sur les atteintes à la santé lors du travail de bureau
- Être capable d'adopter les bonnes pratiques au travail et à domicile afin de se protéger
- Être capable de réaliser des auto-massages

DURÉE :

- 2,50 heures.

PUBLIC VISÉ :

- Tout public

PRÉ-REQUIS :

- Aucun

CONTENU :

Le squelette, les yeux, comment ça marche
Les atteintes physiologiques et leurs conséquences sur l'individu
Quelles actions dans le milieu du travail ? (Les auto-massages, / Les gestes antagonistes)
La gym oculaire

MODALITÉS DE RÉALISATION :

- Modalité : Présentiel.
- Démonstration par le formateur, exercices pratiques, temps d'échanges entre professionnels
- Salle de cours dédiée à la formation, ordinateur et vidéoprojecteur.

ÉVALUATION :

- La réussite à cette formation n'ouvre aucun droit en matière de poursuite d'étude.
- Formation qualifiante.
- Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation
- Évaluation formative tout au long de la formation, notamment sous forme de travaux pratiques
- Un questionnaire d'évaluation « à chaud » sera remis à chaque participant et permettra de recueillir leur opinion et leur ressenti sur la formation