



## 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 :

- 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