

« Sport et bien-être au bureau : Restez actif et productif »



Dans un environnement de travail de plus en plus sédentaire, où les longues heures passées assis peuvent impacter négativement votre bien-être physique et mental, il est crucial d'implémenter des activités physiques pour rester actif et en bonne santé ! Nous sommes ravis de vous présenter notre formation innovante en trois modules, spécialement conçue pour intégrer des pratiques physiques simples et efficaces dans votre routine de travail. Cette formation s'adresse autant aux employés de bureau, qu'aux freelancers, qu'aux coaches sportifs désireux d'aider leurs clients à maintenir leur forme physique tout en jonglant avec les exigences professionnelles.

Nous verrons ensemble les meilleures techniques pour optimiser votre posture et intégrer des exercices physiques même en position assise. Vous apprendrez à ajuster votre poste de travail pour améliorer votre confort et réduire les risques de douleurs dorsales, cervicales et lombaires. Nous vous montrerons également des exercices physiques pour le haut du corps, comme les étirements des épaules et des poignets, ainsi que le renforcement des muscles du dos, mais aussi des pratiques simples et efficaces pour alléger les tensions accumulées, prévenir les douleurs et favoriser une meilleure posture.

Nous vous donnerons également des astuces pour intégrer des activités physiques durant vos pauses. Tous les étirements et les exercices de mobilité qui permettent de relâcher les tensions et d'améliorer la flexibilité vous seront détaillés. Vous découvrirez des exercices de cardio légers comme la marche rapide dans les locaux et les montées d'escaliers, ainsi que des

Document actualisé le 01/03/2023

circuits de renforcement musculaire. En outre, nous vous guiderons sur la création d'un programme d'exercices diversifiés, adaptés à la durée de vos pauses, afin de maintenir une routine dynamique et engageante.

Nous vous listerons également les équipements spécifiques que vous prendre au travail pour rester actif :

- Walking desks,
- Pédaliers de bureau,
- Ballons de stabilité,
- Chaises ergonomiques,
- Bandes élastiques,
- Etc.

Vous apprendrez à tirer parti de chaque outil pour intégrer des exercices efficaces dans votre journée de travail, tout en tenant compte des contraintes d'espace et des besoins individuels. Cette formation inclut des conseils pour aménager un espace d'entraînement fonctionnel et pratique, adapté à votre environnement de travail.

À l'issue de cette formation complète, vous connaîtrez tous les exercices qu'il est possible de pratiquer tout au long d'une journée de travail pour améliorer votre bien-être général et votre productivité. Que vous soyez un employé cherchant à intégrer plus de mouvements dans votre routine quotidienne ou un coach sportif souhaitant guider ses clients dans leur pratique physique au bureau, cette formation est conçue pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de performance.

Rejoignez-nous pour découvrir comment transformer votre espace de travail en un lieu propice à la santé et à l'activité physique, et faites le premier pas vers une meilleure qualité de vie au travail !

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Durée de formation :

12 heures



Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez vous rendre sur le site : <https://elearningformalis.fr>
ou nous contacter par email : equipepedagogique@elearningformalis.fr

Objectifs :

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable d'effectuer des exercices physiques pendant ses heures de travail au bureau de manière sécurisés.

Moyen et modalité :

FOAD

Alternance de théorie et de cas pratiques

À l'issue de la période de formation le stagiaire se verra remettre son relevé de connexion certifié par le centre de formation pour contre-signature.

Moyens Techniques :

3 modules au format PDF

3 fichiers audio au format mp3

Un examen final

Notre support qui est là pour répondre à toutes vos questions

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et un accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour pallier des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis par les Stagiaires est effectué selon les modalités suivantes :

QCM

Document actualisé le 01/03/2023



Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 24 heures entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à FORMALIS sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées des partenaires handicap :

AGEFIPH

Bastien GIESBERGER M'Ballo SECK

Contact mail uniquement

rhf-idf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 75 de Paris 69 rue de la Victoire 75009 Paris

0 805 800 909

contact@mdph.paris.fr

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Le Prix :

99 €

Contact :

MARIN JONES Harriet

equipepedagogique@elearningformalis.fr

Document actualisé le 01/03/2023

« Sport et bien-être au bureau : Restez actif et productif »

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Module 1 : S'entraîner en travaillant

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'effectuer des exercices pour renforcer tout le corps, mais également des exercices pour réduire le stress et inviter la sérénité et l'apaisement au quotidien au travail.

Chapitre 1: Ergonomie et posture

Chapitre 2 : Exercices pour le haut du corps

Chapitre 3 : Exercices pour le bas du corps

Chapitre 4 : Exercices de renforcement musculaire

Chapitre 5 : Exercices de relaxation et de respiration

Chapitre 6 : Routine quotidienne

...

Évaluation module 1

Module 2 : Les exercices réalisables durant les pauses

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de mettre à profit ses pauses pour réaliser des exercices physiques et se mettre en mouvement pour éviter les douleurs musculaires, les tensions dans le corps et retrouver un bien-être général.

Chapitre 1: Étirements et mobilité

Chapitre 2 : Exercices cardiovasculaires légers

Chapitre 3 : Exercices de renforcement

Chapitre 4 : Création d'un programme d'exercices pendant les pauses

...

Évaluation module 2

Module 3 : Les équipements pour faire du sport au travail

Durée : 4 heures

Objectif : A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser des machines pour faire de l'activité physique au bureau.

Chapitre 1: Le walking desk

Chapitre 2 : Le pédalier de bureau

Chapitre 3 : Chaise ergonomique et ballon d'assise

Document actualisé le 01/03/2023

ACCESSIBILITÉ

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de FORMALIS en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITÉ NUMÉRIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, FORMALIS a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de FORMALIS, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intégrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

Document actualisé le 01/03/2023



CGV disponibles sur ce lien : <https://elearningformalis.fr/wp-content/uploads/2021/04/CGV-Formalis.pdf>

Document actualisé le 01/03/2023

FORMALIS 165 Quai de Valmy, 75010 - Paris – Siret : 50334974800031 – Enregistré sous le n°11755630075 auprès du préfet de région : Ile de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 5911C – TVA : FR10503349748 – RCS : Paris Paris B 503 349 748 – Capital : 45 000€ – Tel : + 33 1 87 20 06 98 – Email : equipepedagogique@elearningformalis.fr – Site internet : <https://elearningformalis.com/>