Programme de l'intervention

ATELIER : Pratiquer le massage assis pour prévenir les douleurs

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier pratique vous initie aux techniques de massage assis. Il offre des outils concrets pour gérer le stress et améliorer la concentration.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les bienfaits du massage assis
- Acquérir les gestes de base du massage assis
- Intégrer le massage assis dans le quotidien professionnel

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et présentation de l'atelier
- Qu'est-ce que le massage assis : définition, origines et principes clés
- Les bienfaits du massage assis : physique, mental et émotionnel
- Les contre-indications et précautions à prendre
- Démonstration des gestes de base du massage assis (nuque, épaules, dos, bras)
- Mise en pratique en binômes : exercices guidés - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
- Échanges et retours d'expériences
- Intégrer le massage assis dans le quotidien : astuces et bonnes pratiques
- Ressources complémentaires et questions/réponses

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les situations propices au massage assis, maîtriser les techniques fondamentales et les appliquer pour leur propre bien-être ou celui de leurs collègues.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.