Programme de l'intervention

ATELIER : Posturologie et bien-être

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Agents et salariés

Description

Cet atelier explore la relation entre posture et bien-être. Il propose des solutions pratiques pour prévenir les douleurs et améliorer le confort au travail.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les principes fondamentaux de la posturologie
- Identifier les mauvaises habitudes posturales et leurs conséquences
- Acquérir des outils pratiques pour améliorer sa posture et son confort

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de l'atelier et de ses objectifs
  - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre la posturologie : les bases**
  - Qu'est-ce que la posturologie et pourquoi est-elle importante
  - Les grands principes d'une bonne posture
  - Impact des mauvaises postures sur la santé et le bien-être
- **Quiz interactif : "Ma posture au quotidien"**
  - Évaluation des habitudes posturales des participants
  - Discussion des résultats et prise de conscience
- **Atelier pratique : "Mon corps en mouvement"-** un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
  - Exercices d'auto-évaluation posturale (devant un miroir ou en binôme)
  - Démonstration et pratique d'exercices d'étirement et de renforcement doux
  - Conseils pour l'aménagement ergonomique du poste de travail (assis, debout)
  - Techniques de respiration et de relaxation rapide
- **Échanges et partage d'expériences**
  - Questions-réponses
  - Témoignages et astuces des participants
- **Synthèse et engagement**
  - Récapitulatif des points clés et des outils
  - Définition d'un objectif personnel pour les jours à venir
  - Présentation de ressources complémentaires

À la fin de cet atelier, vos agents saurontadopter des postures ergonomiques, réaliser des exercices simples et intégrer des réflexes bien-être dans leur quotidien professionnel.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : A distance

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.