Programme de l'intervention

ATELIER : Bouger sur son lieu de travail c'est possible ... comment je fais ?

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier propose une approche concrète pour intégrer l'activité physique au quotidien professionnel. Il combine théorie succincte et exercices pratiques pour un impact immédiat.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'importance du mouvement au travail pour la santé
- Identifier des opportunités concrètes de bouger sur son lieu de travail
- Expérimenter des exercices simples et applicables immédiatement

Déroulé de l'atelier :

- Accueil et brise-glace : "Mon moment pour bouger"
- Pourquoi bouger au travail ? Les bénéfices pour la santé et la performance
- Mythes et réalités sur l'activité physique au bureau
- Micro-pauses actives : démonstration et pratique d'exercices simples (étirements, renforcement doux)
- Optimiser son environnement de travail pour le mouvement (chaise, écran, déplacements)
- Défis "Bouger plus" : idées pour intégrer le mouvement dans la journée (escaliers, marche active, réunions debout)
- Quiz interactif : "Êtes-vous un pro du mouvement au bureau ?"
- Partage d'expériences et astuces entre participants
- Ressources et outils pour aller plus loin (documentation, applications, etc.)
- Plan d'action personnel : "Mon engagement pour bouger"

À la fin de cet atelier, vos agents saurontintégrer des micro-pauses actives et des mouvements bénéfiques dans leur journée de travail.

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.