# Programme de l'intervention

## ATELIER : Pratiquer l'automassage 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 d'automassage pour relâcher les tensions physiques et mentales. Il vous offre des outils simples à appliquer au quotidien pour améliorer votre qualité de vie.

**Objectifs de l'atelier :**

- Comprendre les principes et bienfaits de l'automassage
- Acquérir des techniques d'automassage pour différentes zones du corps
- Intégrer l'automassage comme outil de gestion du stress

**Déroulé de l'atelier :**

- Accueil et présentation de l'atelier
- Qu'est-ce que l'automassage ? Principes et bienfaits
- Les zones clés du corps pour l'automassage (nuque, épaules, mains, visage)
- Démonstration et pratique guidée des techniques d'automassage
- Exercices pratiques en binôme ou individuel - un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible
- Échanges et partages d'expériences
- Intégration de l'automassage dans la routine quotidienne
- Ressources complémentaires et questions/réponses

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les zones de tension, pratiquer des techniques d'automassage adaptées et les intégrer facilement dans leur routine quotidienne.

### *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.