

Programme de formation

« Fatigue, stress : la récupération physique »

Le stress et la fatigue sont souvent à l'origine des TMS et des accidents. Cette formation a pour but de prévenir les risques liés à l'activité physique au travail. Il s'agit de les cibler et de déterminer comment nous pouvons interagir positivement avec eux.

Des solutions existent par l'apprentissage d'exercices simples et rapides permettant **d'associer une meilleure récupération physique et mentale mais aussi d'optimiser les gestes et les postures.**

1^{er} jour : Fatigue et stress

Aperçu de leurs fonctionnements physiologiques.
Leurs conséquences. Cibler et évaluer mes stressseurs.

Introduction à la respiration : élément essentiel pour gérer son potentiel.
Première approche des exercices pratiques (visualisations, respirations).

2^{ème} jour : Des exercices à la pratique

La notion du schéma corporel.
Optimisation du geste, ajustement de la posture.

Deuxième approche des exercices pratiques (geste-signal, détente flash).
Stratégies possibles pour favoriser la récupération, la détente musculaire.

3^{ème} jour : Supervision et révision

Evaluation de l'intégration des techniques.
Révision de l'ensemble des exercices des journées précédentes.
Réajustement et optimisation des exercices liés aux contraintes physiques.

Complément d'information.
Introduction à d'autres thèmes (sommeil, confiance en soi...).

