ATELIER

ERGONOMIE ET SANTÉ PHYSIQUE

Travailler en bonne santé et sans risquer de se faire mal ?!

La santé ; de quoi parle-t-on ? Qu'est-ce que l'ergonomie ? Comment porter une charge sans risquer de se blesser ? Comment effectuer ses tâches ménagères en protégeant son dos et ses articulations ? Comment adapter son poste de travail ? La douleur ; quelle signification et quelle importance ?

Dans un groupe de 15 personnes maximum, une réflexion et un partage sont menés afin de connaitre les méthodes à mettre en œuvre dans le but de prendre soin de soi au quotidien avec des moyens simples et accessibles à tous.

Pourquoi ?

- Mieux comprendre sa santé
- Connaitre les bons gestes à adopter pour travailler en toute sécurité
- Comprendre le rôle de l'activité physique pour le travail et la santé
- Comprendre le fonctionnement de la douleur

Pour qui ?

Toute personne participant à une mesure au sein d'Ingeus

Contenu

- Aborder le thème de la santé et sa définition
- Comprendre ce qu'est l'ergonomie
- Savoir porter une charge sans se faire mal
- Pouvoir identifier les adaptations possibles au quotidien et quant à son poste de travail
- Apprendre ce qu'est une activité physique adaptée
- Comprendre le fonctionnement de la douleur et l'importance de la gestion de la douleur

Horaire
1séance de 3 heures

Animation
1 conseiller

Inscription
Par le biais de votre conseiller