

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Apprendre à reconnaître le stress généré par les postures

Adopter une bonne hygiène de vie

Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de la coiffure

Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail

Prendre conscience de sa zone de protection et la renforcer

Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles

Libérer votre potentiel d'entrepreneur

Améliorer sa qualité de vie globale par la pleine conscience de sa posture physique et émotionnelle.

1^{er} jour

Matin

Auto-évaluation par les stagiaires de leurs points forts et de leurs points faibles

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France.

Notions d'anatomie et biomécanique : L'anatomie du petit bassin ,le lien entre une posture inadéquate et le mal de dos.

- **Les gestes professionnels**

- ✓ Mécaniques et limites de fonctionnement du corps humain
- ✓ Les parties du squelette pouvant souffrir au travail
- ✓ Le dos au travail
- ✓ La colonne vertébrale et ses contraintes mécaniques

Facteurs de risques et pathologies du travail : posture debout prolongée avec piétinements, postures contraignantes (dos cambré, tête penchée, coudes levés et bras tendus)

- ✓ Limiter les risques de tendinites et autres inflammations

Tutoriels en direct des démos de postures par le formateur

Après-midi

- **Outils et équipements utilisés et environnement**

- ✓ Étude des postes de travail : aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance, équipement...)
- ✓ Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- ✓ Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter

Tutoriels en direct des démos de postures par le formateur

- ✓ Vérification des acquis par des exercices pratiques
- ✓ Echange entre les participants

Quiz d'évaluation

2^{ème} jour

Matin

Auto-évaluation par les stagiaires de leurs points forts et de leurs points faibles

• Libérer votre potentiel d'entrepreneur

- ✓ Apprendre à vous positionner dans vos relations professionnelles
- ✓ Développer votre légitimité
- ✓ Améliorer l'interrelation vous / l'autre / l'environnement
- ✓ Vous poser dans vos valeurs fondamentales
- ✓ Booster les effets de votre pratique professionnelle

Limiter les risques de tendinites et autres inflammations :

musculo-squelettiques provoquées par les gestes répétitifs et postures prolongées.

- ✓ Apprendre à reconnaître le stress généré par les postures, corriger celles-ci
- ✓ Apprendre à gérer le stress et le transformer en énergie positive
- ✓ Apprendre à faire le lien entre stress physique et stress émotionnel
- ✓ Prendre conscience de sa zone de protection et la renforcer
- ✓ Accueillir et écouter son client avec dynamisme tout en restant neutre émotionnellement

Tutoriels en direct des démos de postures par le formateur

Après-midi

- ✓ Vérification des acquis par des exercices pratiques
 - ✓ Exercices de lever et de porter de charges
 - ✓ Exercices d'étirements, contres-postures
 - ✓ Exercices spécifiques pour gérer le stress, prendre conscience de sa zone de confort, la renforcer
 - ✓ Echange entre les participants
- Quiz d'évaluation

La posture dans tous ses états

Public concerné :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Effectif maximum :

12 participants

Durée :

2 jours soit 14 heures

Tarif : 505 Euros Net de taxe

Date : Voir calendrier

Lieu de formation :

A déterminer

Modalités d'accès :

à la signature de la convention

Délai d'accès : 30 jours à 48 h avant la formation

Accessibilité aux personnes atteintes d'un handicap : Nous consulter

Méthodes**et moyens pédagogiques :****Pédagogie expositive et démonstrative :**

Cours et expérience du formateur

Tutoriels en direct des démos de postures par le formateur

Accès à une communauté (groupe privé)

Outils pédagogiques :

Fiches pédagogiques et techniques.

Modalités d'évaluation :

Ateliers pratiques mises en situation .

QUIZ d'évaluation pour mesurer

l'atteinte des objectifs

Evaluation à chaud par questionnaire de satisfaction

Evaluation à froid 1 mois après la formation

Remise d'une attestation de stage

LES + DE LA FORMATION :

- ✓ **L'accompagnement post-formation**
- ✓ **Notre centre de formation s'engage à suivre et à conseiller de façon régulière et personnalisée chacun des stagiaires si besoin**
- ✓ **Accès aux espace e-Learning (pendant et après la formation), méthodes de travail**
- ✓ **Accès à une communauté Facebook groupe privé entre stagiaires et formateur pour trouver de l'entraide et de la motivation**

ENCADREMENT :

Graziella Debousse

Responsable pédagogique et formatrice en coiffure & Conseil en Image

Contact : 06 74 15 43 56

Formatrice : SABINE MORICONI

Professeur certifié qi gong curatif et diplômé FFP « Praticien en techniques éducatives corporelles de bien-être et de relation d'aide » spécialité Art du Toucher Shiatsu

IFGD

11 chemin de Beaulieu

26200 MONTELIMAR

Tél : 06 74 15 43 56

Mail : contact@ifgd.fr

www.formation-relooking-gd.com

Numéro de SIRET : 383 305 786 00048 - APE 8559A

Numéro de déclaration d'activité : 82 07 00866 07
(Cet enregistrement ne vaut pas agrément)