

# La posture dans tous ses états

## Formation à Distance

Fiche  
Programme

indice 1  
du 07/01/2022

### 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<sup>er</sup> 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 via ZOOM

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 via ZOOM

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

Quiz d'évaluation

# La posture dans tous ses états Formation à Distance

## 2<sup>ème</sup> 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

### Limitier 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 via ZOOM

Après-midi

- ✓ Vérification des acquis par des exercices pratiques via ZOOM
  - ✓ 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 via ZOOM
- Quiz d'évaluation

# La posture dans tous ses états

## Formation à Distance

Fiche  
Programme

indice 1  
du 07/01/2022

**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

Accès à une communauté (groupe privé)

**Outils pédagogiques :**

Fiches pédagogiques et techniques.

Tutoriels en direct des démos de postures par le formateur via ZOOM

**Modalités d'évaluation :**

Ateliers pratiques VIA ZOOM

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)