SOULAGER PAR LES PRESSIONS ET LES ÉTIREMENTS - NIVEAU 1

Libérer les tensions corporelles

PROGRAMME

Les principes des techniques de toucher en entreprise
- Avoir une approche holistique de la personne
- Toucher avec respect et s'adapter à l'autre
- Utiliser des gestes doux et un rythme relaxant
- Connaître la complémentarité des différentes techniques :
  - les effleurages
  - les balancements, les pressions, les frictions, les percussions

Les indications : concept de prévention et de soulagement
- Diminuer les tensions musculaires dues au stress
- Assouplir les tissus cutanés et sous-cutanés
- Favoriser la récupération
- Améliorer la qualité du sommeil
- Libérer la respiration

Utiliser des techniques fonctionnelles
- S'appuyer sur des actions réflexologiques pour produire des effets précis
- Normaliser le tonus musculaire et libérer la mobilité articulaire :
  - le dos, la nuque, les épaules, les bras et les mains
- Atténuer les céphalées d'origine musculaire
- Intégrer les étirements des membres supérieurs
- Transmettre des techniques d'auto-massage

Libérer les muscles et les articulations
- Diminuer l'activité tonique musculaire
- Libérer les fascias et les chaînes musculaires
- Limiter les contractures et mécanismes antalgiques
- Soulager les articulations douloureuses
- Relâcher les muscles du visage

Organisation et mise en place
- Réaliser des enchaînements permettant d'agir de façon rapide et efficace
- Composer avec les diverses manoeuvres pour s'adapter à la demande
- Détendre à travers les vêtements
- Adapter le matériel, le positionnement et le temps
- Redynamiser en fin de séance

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES
09 au 11 septembre 2024
12 au 14 novembre 2024
20 au 22 janvier 2025
21 au 23 mai 2025
10 au 12 septembre 2025

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		
3 jours	2585 € ht repas inclus	RÉF. PRE1

Santé physique au travail

OBJECTIF

Mettre en place des actions de prévention rapides et efficaces auprès des salariés pour soulager les tensions dues au travail, grâce aux méthodes de pressions, d'étirements et d'auto-massages

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Pratiquer des méthodes de détente et de bien-être réalisables par les professionnels de santé
- Développer une qualité de toucher
- Maîtriser des techniques simples pour soulager les tensions dues au travail
- Adapter son action à la culture de l'entreprise
- Mettre en place des actions de prévention incluant des techniques d'auto-massage auprès des salariés

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Personnel soignant et aidant

INCLUS
Module e-learning
«Soulager par les pressions»

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
VIRGINIE & ROMUALD ABADIE

- Masseurs-Kinésithérapeutes et ostéopathes reconnus
- 20 ans d'expérience terrain sur la prévention des TMS
- Membres de l'équipe médicale de la fédération française de gymnastique
- Ex-athlètes de haut niveau

«Nous vous proposons une formation basée sur les techniques de Toucher adaptées au milieu de l'entreprise et tenant compte du décret de compétence des médecins et infirmières du travail.

Notre objectif est de vous transmettre nos savoir-faire pour que vous puissiez les transposer dans votre environnement professionnel. Nous vous proposons une formation centrée sur la pratique et l'apprentissage des différentes techniques.»

Virginie et Romuald ABADIE

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. L'évaluation de vos acquis se fait par l'intermédiaire du module e-learning associé à votre formation.

VOS CONSULTANTS

L'expertise des consultants, la mise en application des techniques et l'échange vont vous permettre de repartir de cette formation avec les connaissances nécessaires pour utiliser les techniques de détente dans votre entreprise. Pour favoriser votre apprentissage, nos salles de formation disposent de tous les outils nécessaires à la pratique et à la bonne compréhension des techniques (siège de massage assis, table d'examen, coussin, figures anatomiques...).

VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

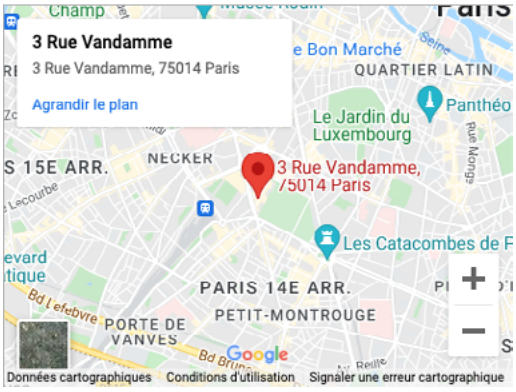
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE



VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr