



Développement personnel
et professionnel

En 2020, FORMEZ VOUS !



AVEC LES ENTREPRENEUR.E.S

DE CO-ACTIONS !

Je prends soin de ma posture et de mon cerveau

Objectif global

- Acquérir des méthodes pour adapter son mode de vie, soigner sa posture et améliorer son confort de travail
- Découvrir des programmes courts d'auto-massages permettant d'améliorer sa disponibilité cognitive, son attention et sa concentration au travail

Méthode pédagogique

- Pédagogie active
- Apports théoriques et activités pratiques (activités et auto-massages Arc-en-flex®)

Supports utilisés

- Questionnaire
- Tapis de sol (amené par chaque participant.e), matériel d'auto-massage (fournis pour l'atelier)

Contenu et déroulement

- Hygiène de vie, hygiène du cerveau. L'impact de la sédentarité ou des gestes répétitifs
- La notion de réserve cognitive
- Découvrir les réflexes archaïques, leurs parasitages, les points gâchette et le rôle des auto-massages
- Activités pratiques et découverte des programmes d'auto-massage pour gagner en flexibilité
- La gym du cerveau by EnCéfal®
- Programme de changement des habitudes

Durée : 1 jour, soit 7 heures

Public ciblé : Toute personne soucieuse de retrouver une posture confortable dans son activité professionnelle

Prérequis : Ne pas présenter de contre-indication médicale à une activité physique

Formateur.trice : Céline Cabrignac, sociologue des organisations spécialisée en ludopédagogie. Praticienne Arc en Flex® et praticienne experte EnCéfal®.

Cycle formations : Prévention des risques, santé et qualité de vie au travail



Contact et inscriptions :

Retrouvez toutes les dates de nos formations sur notre site web et inscrivez-vous : <http://co-actions.coop/co-actions/agenda/>
+ d'info : Céline Cabrignac, Chargée de la formation interne / 06 83 53 35 61 / formation@co-actions.coop