



Je prends soin de ma posture et de mon cerveau

Une formation pour comprendre comment notre corps et notre cerveau fonctionne de concert pour notre confort postural, émotionnel et cognitif.

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'automassage permettant d'améliorer sa disponibilité cognitive, son attention et sa concentration au travail

Modalités pédagogiques : Cette formation a été conçue pour être animée en présentiel et a été adaptée en blended-learning en mixant des temps synchrones et asynchrones

Méthode pédagogique

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

Supports utilisés

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

Contenu et déroulement

- Prendre conscience de sa réserve biologique : hygiène de vie, hygiène du cerveau. L'impact de la sédentarité ou des gestes répétitifs
- Découvrir le fonctionnement optimal de notre cerveau
- Nourrir son bien-être au quotidien et sa réserve psychologique
- 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 « thalasso » 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

Evaluation : Questionnaire d'évaluation à chaud à remplir en fin de session. Questionnaire à retourner 2 mois après la formation pour évaluation de la mise en œuvre des acquis.

Validation : Attestation de fin de formation

Tarif journalier :

- Inter-entreprise : 350 € avec prise en charge, 150 € à titre individuel,
- Intra : 800 € / jour / groupe

Cette formation peut être éligible à un financement selon votre situation. Rapprochez-vous de votre responsable formation ou de notre référente. La tarification et facturation interne est applicable pour les entrepreneurs de Co-Actions.

Lieux et dates :

- 23 novembre de 9h30 à 17h30, avec pause déjeuner de 12h45 à 13h45, à Pontonx sur l'Adour, Petit Pontbiel.

Délai d'accessibilité : 1 session par an. Ouverture dès 4 inscriptions.

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



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 : Christine Denibaud, Responsable de la formation / 06 19 88 67 68 / formation@co-actions.coop