



Formation Gestes et Postures nouveaux entrants

Durée : 2 sessions de 4 heures
séparées par une intersession
de 2 semaines

PUBLIC CONCERNÉ

Nouveaux salariés de l'entreprise

Toute personne – sans aucune restriction, y compris les personnes en situation de handicap* – dont la santé physique peut être impactée par le travail.

OBJECTIFS

Acquérir dès l'entrée en poste les bons gestes et postures

PÉDAGOGIE

Pédagogie à la fois théorique et pratique sur les thèmes : -
introduction des 5 piliers de la santé
- comprendre la base d'un corps en bonne santé
- Optimiser sa forme au travail
- Mettre en place des solutions concrètes pour être en forme
- Devenir acteur de sa santé
- Exercices pratiques : Apprendre à mobiliser son corps
- Comment créer l'ancrage des bonnes habitudes

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Remise aux stagiaires d'un carnet de bord leur permettant de suivre la mise en place quotidienne des préconisations
Livret pédagogique

INTERVENANTS

Coach sport-santé et consultant ZC Santé

VALIDATION

Validation des acquis lors de l'échange avec le coach

TARIFS

1 500 euros HT par groupe de 10 salariés

Mise à jour : 30 novembre 2022



PRÉREQUIS

Aucun



EFFECTIFS

10 personnes
maximum



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation possible à
tout moment de l'année
à compter de la
signature du devis

Pour plus d'informations et pour un devis personnalisé :

✉ contact@zcsante.com

☎ 06 76 29 51 01

zcsanté
à chacun sa prévention