

durée



3h30

(pause incluse)

coût



3 000 € HT
par atelier

L'ATELIER

"PRÉVENIR LE STRESS DES ÉCRANS"



Cet atelier ludique et expérientiel donne des clefs puissantes de compréhension et d'action pour faire face à ce mauvais stress moderne de façon pratique, concrète et pro-active.

PUBLIC

Tous les collaborateurs soumis à un usage régulier et prolongé des écrans

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 15 personnes

PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

La reconnection active étant une méthode corporelle, merci de nous informer de toute situation particulière pouvant influencer sur la méthode

OBJECTIFS DE FORMATION

- ▶ Apprendre aux participants à se préserver des effets de ce stress moderne au cours de la journée (fatigue nerveuse, perte d'attention et de concentration)
- ▶ Apprendre aux participants à faire un reset nerveux le soir après une journée assis devant un écran pour récupérer plus rapidement

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Comprendre les effets du stress des écrans sur le corps et le cerveau causés par une posture statique prolongée (stress postural)
- ▶ Apprendre à stimuler régulièrement l'oreille interne pour éviter le stress vestibulaire et soutenir la vigilance
- ▶ Apprendre à réveiller le système sensori-moteur par les mouvements de la reconnection active pour maintenir la lucidité, l'agilité de réflexion et la vigilance tout au long de la journée

NOTE IMPORTANTE

(sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs
les frais de déplacement
(transports, hébergement,
repas, collations)
des formateurs
ou des collaborateurs,
la location de la salle

L'ATELIER

"PREVENIR LE STRESS DES ÉCRANS "



CONTENU

- ▶ Apports neuro-physiologiques sur l'installation du mauvais stress dans le corps et la tête
- ▶ Apports sur la prévention des risques liés au travail sur écran
- ▶ Présentation des 4 familles de mouvements de la reconnection active
- ▶ Exercices corporels tutorés
- ▶ Entraînement

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Formation en présentiel
- ▶ Plateforme digitale post-atelier (coût supplémentaire)
- ▶ Moyen pédagogique : espace adapté à la pratique d'exercices corporels

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de satisfaction

DÉLAI D'ACCÈS

Pour toute demande, nous nous engageons à vous apporter une réponse dans les 72 heures (jours ouvrés)

ACCESSIBILITÉ

Nous prenons en compte les situations de handicap au cas par cas et adaptons nos prestations pour permettre à chacun de suivre nos formations

Ainsi, conformément à la loi accessibilité, tous les sites de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap

Concernant les examens/évaluations, d'éventuels aménagements particuliers peuvent également être proposés

Il est recommandé de nous informer de votre situation dès votre inscription

Pour toute information supplémentaire veuillez contacter notre référente handicap
Melissa PAGES : melissa.pages@actistress.com