

Optimiser les capacités professionnelles et prévenir les TMS par la technique Alexander

Numéro formation

69

Pré-requis

Tout professionnel en situation d'accompagnement de personnes adultes ou enfants en structure ou à domicile

Description

La Technique Alexander apporte des outils pour améliorer l'activité professionnelle en libérant la personne de tensions physiques et mentales inutiles et stressantes. On utilise la Technique F.M. Alexander pour prévenir les TMS et retrouver un dos en bonne santé, améliorer son état général, gérer son stress, développer la confiance en soi et optimiser les capacités de réflexion. Cette technique est pratiquée dans les domaines du sport, de la musique, du chant et de toutes les activités sédentaires ou demandant des mouvements à répétition (bureautique, poste devant une machine, professions médicales et d'aide à la personne...).

Cette formation a pour objectif de délivrer des apports théoriques et pratiques visant à optimiser les capacités professionnelles et prévenir les TMS des participants par la Technique Alexander. Elle ne nécessite pas de prérequis. Toutefois l'implication personnelle est un élément essentiel de progression et de réussite dans un travail où la personne sera sollicitée dans sa globalité psychophysique.

Objectifs

- ? Se sensibiliser aux risques physiquement encourus lors de manipulation de charges ou de mauvaises postures adoptées au quotidien
- ? Adopter une approche nouvelle sur le fonctionnement du corps humain en portant un regard nouveau sur son poste de travail, appliquant des méthodes d'économie d'effort adaptées à chaque situation et une disponibilité d'esprit favorisant la réactivité et la prise de décision
- ? Acquérir un meilleur fonctionnement corporel et mental grâce à des procédures pratiques pour redécouvrir des postures libres et fluides
- ? Apprendre à s'organiser de manière globale dans son quotidien et son environnement de travail (état général, relations aux autres, image de soi, mouvements).

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques
- Applications pratiques
- Echanges entre participants
- Expérimentations ludiques
- Temps de travail debout, assis, en situation professionnelle et au sol
- Evaluation individuelle des acquis de la formation

Coût

Nous consulter

Durée

14 heures - 2 jours

Intervenant

Maud KHRAJAC – Directrice et Formatrice de l'Ecole de Technique Alexander de Normandie (ETAN)