

SANTE ET SECURITE AU TRAVAIL – UN DEFI QUOTIDIEN!



*Formation Gestes et Postures*

by Run&Sens

## OBJECTIFS

- ② Connaître son corps et apprendre les bons gestes pour l'aider au quotidien
- ② Savoir reconnaître et différencier une bonne et une mauvaise posture
- ② Identifier les aménagements possibles de son poste de travail
- ② Développer la bienveillance collective pour une meilleure santé d'entreprise

*Formation Gestes et Postures*

by Run&Sens

## 2 FORMATS POSSIBLES : 2 heures / 4 heures

### **&** Format 2 heures :

- Evaluations posturales simples : observer, connaître et ressentir
- Quiz interactif pour « casser » les idées reçues
- Présentation : Comprendre le fonctionnement du corps pour appréhender sa posture de travail
- Apprentissage d'exercices simples et généraux pour contrer les gestes répétitifs

### **Tarif :**

**450€ TTC - 1 intervenant jusqu'à 12 personnes**

**650€ TTC - 2 intervenants de 13 à 25 personnes maximum**

***Formation Gestes et Postures***

**by Run&Sens**

## 2 FORMATS POSSIBLES : 2 heures / 4 heures

### **&** Format 4 heures :

- Evaluations posturales simples : observer, connaître et ressentir
- Quiz interactif pour « casser » les idées reçues
- Présentation : Comprendre le fonctionnement du corps pour appréhender sa posture de travail
- Jeu de rôles pour amener la prise de conscience de ses habitudes posturales quotidiennes
- Routines d'échauffement et de relâchement selon le poste de travail et les spécificités individuelles

#### **Tarif :**

**800€ TTC - 1 intervenant jusqu'à 12 personnes**

**1200€ TTC - 2 intervenants de 13 à 25 personnes maximum**

***Formation Gestes et Postures***

**by Run&Sens**



### **NOLWENN**

Ancienne hockeyeuse de haut niveau au poste de gardienne de but  
Licence STAPS Mention Entraînement Sportif  
DU de Préparation physique au Centre d'Expertise de la Performance (Dijon)  
Formée en posturologie (Posture Pro)  
Spécialiste en ré-athlétisation



### **JULIEN**

Ancien hockeyeur de haut niveau au poste de défenseur  
BPJEPS Option Haltérophilie  
DU de Préparation physique au Centre d'Expertise de la Performance (Dijon)  
Formateur Fédération Française de Roller Hockey

## # Human and Success Makers

*Staff* by Run&Sens

Mail: [contact@run-et-sens.com](mailto:contact@run-et-sens.com)



Téléphone: 09-87-32-68-32



[@RunetSens](#)



[@runetsens74](#)



[@runetsens74](#)

*Contact* by Run&Sens