



INFORMATION QVT

Cohésion d'équipe

JOURNÉE COMPLÈTE

Prendre soin de son corps au quotidien pour prévenir des tensions, améliorer sa posture, gagner en énergie et confort de travail.

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du corps et les impacts de la sédentarité.
- Apprendre à réaliser un réveil musculaire adapté au début de la journée.
- Travailler les postures pour prévenir des douleurs.
- Découvrir et pratiquer des étirements efficaces pour relâcher les tensions.
- Repartir avec des routines simples à intégrer au quotidien.

PROGRAMME

Séquence	Contenu
Accueil	Tour de table · Attentes · Cadre de la session
Comprendre	l'importance du mouvement , posture et récupération.
Comprendre le burn-out	Dimensions et phases d'installation • Distinctions burn-out /dépression/ bore-out • Échanges
	- Déjeuner -
Ressentir	Prise de conscience corporelle • Respiration et régulation • Mouvement doux et ancrage • Retour d'expérience collectif
	- Pause après-midi -
Agir	Outils de régulation • Pratiques de prévention • Plan d'action individuel • Partage en groupe
Clôture	Bilan • Évaluation • Remise du livret stagiaire

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques • Exercices corporels guidés • Techniques de respiration • Mises en situation • Échanges en groupe • Plan d'action individuel • Livret stagiaire inclus

MODALITÉS

Durée	Participants	Délai d'accès	Tarif
7 heures	10 max	7 jours min	Nous consulter

Intervention sur site • Aucun prérequis • Devis personnalisé sur demande • Questionnaire de satisfaction