



◆ Les participants repartiront de cette journée avec :

Des exercices pratiques ciblés et personnalisés à chacun (étirements, renforcement musculaire), adaptés à la région du corps symptomatique.

Une connaissance théorique du corps humain et de son fonctionnement qui permet une meilleure visualisation et donc une écoute plus fine et un meilleur ressenti des signaux faibles du corps.

Un partage et une réflexion avec d'autres centres qui créent une meilleure cohésion pour l'entreprise.

◆ Informations complémentaires:

Ingénieure en électronique de formation, Valérie Bardet travaille plusieurs années comme cadre dirigeant dans l'industrie des Télécoms, avant un virage à 180°C, quand elle décide de se former comme ostéopathe, diplômée depuis 2009. Sensibilisée par les problématiques de gestion du stress qu'elle rencontre en entreprise et au cabinet, elle met au point une approche spécifique autour de la prévention du stress postural qui intègre la respiration, le mouvement et l'accueil des émotions. Elle accompagne depuis 2015 les équipes et managers vers un mieux-être à travers ses formations et ses ateliers collectifs.

Le cours et le support ont été montés et créés par Valérie Bardet pour JPC Conseil.

◆ Programme détaillé :

Accueil à partir de 9h.

9h30-10h30 : Présentation de l'intervenante et de chaque salarié.

Répartition en 4 groupes de 5 personnes pour un partage sur les difficultés rencontrées (douleurs, prise en main du matériel, position de travail, ...) et présentation au groupe complet par un rapporteur de groupe.

10h30-11h30 : Les REX (retour d'expérience) des 4 groupes seront passés au crible de l'anatomie et de la physiologie selon les 5 zones du corps :
1- Haut du dos, épaule ;
2- Tête et cou (yeux) ;
3- Bas du dos ;
4- Abdomen et périnée ;
5- Membre supérieur et membre inférieur.
Suivis par la pratique des étirements et renforcements musculaires adaptés.
Réflexion au sein de chaque groupe sur la mise en place quotidienne de ces pratiques dans la journée.
(Pause de 15 minutes à prévoir vers 11h).

11h30-12h : Créer des liens entre respiration et colonne vertébrale.

12h-12h30 : Relaxation oculaire.

12h30-13h : Sortie à l'extérieur avant de déjeuner. Activation du podomètre. Mise en pratique de la marche, respiration et relaxation oculaire.

13h-13h30 : Déjeuner (plateaux-repas).

13h30 - 14h30 : Initiation à la cohérence cardiaque. Téléchargement de l'application Respirelax. Expérimentation et debrief en groupe.

14h30 -15h30 : Suite des pratiques du matin sur les zones du corps non abordées.

15h30-16h15 : Identifier les émotions au travail.

16h15-16h30 : Voyage à l'intérieur du corps (visualisation guidée) – les tips énergétiques (exercice du thymus pour la fatigue et l'immunité).

16h30-17h : Debrief et conclusion.



188 Parc du Plessis
Picard 77550 Réau
Tél. : 06 60 62 75 33
contact@jpc-conseil.com
Version mars 2024



PREVENTION

