

MATELOT DE LA DOULEUR ET NUTRITION

Objectifs.

- 1 Acquérir les notions fondamentales en nutrition, micronutrition mais également dans la gestion des neurosciences de la douleur, bienfaits des échauffements dans la vie quotidienne et au travail
- 2 Déterminer les risques professionnels d'apparition de douleur en fonction de son poste de travail, les différents facteurs pouvant amener des douleurs musculaires, articulaires... (TMS)
- 3 Déterminer également les différents facteurs pour amener des douleurs musculaires articulaires (TMS) de part une mauvaise alimentation
- 4 Acquérir les compétences nécessaires pour la mise en place d'exercices de modulation de la douleur, d'un circuit quotidien d'exercices (de pré-échauffement, d'échauffement, de mobilisation et d'étirements) pour gérer au mieux ses douleurs et pour la mise en place de repas quotidiens équilibrés et savoir mieux gérer ses carences alimentaires

Programme.

- Introduction Icebreaker
- Déconstruire les fausses croyances autour de la douleur
- Vulgariser les neurosciences de la douleur
- Solutions d'ExerLyfe pour une vie quotidienne sans douleur
- Grands principes de la nutrition
- Troubles musculosquelettiques (TMS) et micronutrition, zoom dans nos assiettes
- Dois-je manger de la laitue tous les jours ? Les solutions d'ExerLyfe pour profiter tout en restant en bonne santé
- Quiz interactif sur les concept abordés et discussion ouverte pour clarifier les points d'interrogation
- 2 ExerGame interactif et ludiques pour créer un circuit quotidien d'échauffement et planifier une journée alimentaire la plus équilibrée et savoureuse possible

Méthodes et moyens pédagogiques.

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Questionnaire d'auto-évaluation des connaissances avant / après
- Plusieurs Quiz pendant la formation
- 2 ExerGame
- Fiche d'émergence par ½ journée
- Questionnaire de satisfaction juste après / 3 mois après

Méthodes et moyens pédagogiques.

Que votre situation de handicap soit temporaire ou permanente, ou que vous soyez concerné(e) par un trouble de santé impactant, notre référent handicap reste disponible pour étudier vos besoins, envisager des adaptations spécifiques et, dans la mesure du possible, répondre à vos problématiques d'accessibilité.

Contact Arthur SEGUIN : 06 67 53 83 07

Une obligation par l'employeur

Décret 3 septembre 1992 – Art. R. 231-71 du Code du Travail
Articles R4542-3 et 54542-16 du code du travail



EXERLYFE, Organisme de formation enregistré sous le numéro 28500168150 à la DREETS de Normandie - www.exerlyfe.fr - Tél : 06 67 53 83 07 - direction@exerlyfe.fr - Siège social : 2 rue du champ de l'épine, 50300 Avranches - SASU au capital de 500€ - R.C.S Coutances B 951 243 252 - SIRET : 95124325200024 - TVA Intracommunautaire : FR50951243252



Public.

Tout public

Prérequis.

Aucun

Durée.

1 journée

Participant(s).

4 à 25

Format.

Présentiel

Validation.

Remise d'une attestation individuelle de formation et d'un certificat de réalisation



Documentation.

Livret d'accueil
Support PowerPoint
Journal de bord du Capitaine (carnet de plusieurs exercices)
2 affiches de prévention



Le Formateur.

Diplômé(e) en Ostéopathie et/ou Kinésithérapie

Formé(e) à la formation ExerLyfe "Amiral de la Douleur et de la Nutrition"

"Il n'existe pas de raccourci pour les choses qui en valent la peine."
Arthur Seguin, fondateur d'ExerLyfe