

Tarif

3000 € HT (groupe)

Durée

7 heures (1 journée)

Lieu

Présentiel ou distanciel

Prérequis

Aucun prérequis

Accessibilité

Adaptation possible selon
les besoins spécifiques

Réduisez la fatigue, boostez la concentration et améliorez la performance de vos équipes grâce à l'intégration de pauses actives efficaces au travail.

Public concerné

Les salariés en poste sédentaire, les managers, les dirigeants et les équipes en environnement bureau

Objectif de la formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

1. Identifier et expliquer les impacts de la sédentarité sur la santé et la performance au travail
2. Repérer les principaux risques liés à la sédentarité dans son environnement professionnel
3. Analyser ses propres habitudes de vie et leur impact sur son niveau d'énergie au travail
4. Construire une routine de pauses actives adaptée à son poste et à ses contraintes professionnelles
5. Réaliser au minimum 3 exercices de pauses actives de manière autonome et sécurisée
6. Mettre en place un plan d'action individuel visant à améliorer sa concentration et son niveau d'énergie

Moyens pédagogiques

- Inspirée du sport de haut niveau
- Axée sur des résultats mesurables
- Adaptée au contexte entreprise
- Basée sur des outils simples et opérationnels
 - Apports théoriques (support AKKOR)
 - Exercices pratiques (pauses actives en situation réelle)
 - Cas concrets entreprise
 - Fiches pratiques et outils opérationnels

Contenu

1. Comprendre la sédentarité et ses impacts

- Définir la sédentarité et la distinguer de l'inactivité physique
- Identifier les enjeux en milieu professionnel
- Analyser les impacts sur la santé et la performance

Méthodes pédagogiques : exposé interactif + échanges

Évaluation : quiz de validation des connaissances

2. Analyser l'évolution des modes de vie

- Identifier les évolutions des comportements
- Comprendre la diminution de la dépense énergétique quotidienne
- Mettre en perspective avec les exigences du sport de haut niveau

Méthodes pédagogiques : apports + discussion + exemples concrets

Évaluation : questions/réponses + mise en lien avec son contexte professionnel

3. Comprendre le rôle de l'activité physique au quotidien

- Différencier activité physique structurée et mouvement quotidien
- Identifier les leviers d'augmentation de la dépense énergétique au travail
- Analyser l'impact des habitudes de vie sur le capital santé

Méthodes pédagogiques : exposé + échanges + auto-analyse

Évaluation : auto-diagnostic des habitudes

4. Les pauses actives

- Définir une pause active et ses objectifs
- Identifier les bénéfices (énergie, concentration, prévention des douleurs)
- Comprendre les conditions de mise en place en entreprise

Méthodes pédagogiques : exposé participatif + cas concrets

Évaluation : quiz + échanges

5. Mise en pratique

- Réaliser des exercices simples adaptés au poste de travail
- Adapter l'intensité et la durée selon le contexte professionnel
- Identifier la fréquence optimale d'intégration dans la journée

Méthodes pédagogiques : démonstration + mise en pratique

Évaluation : réalisation d'exercices en autonomie + observation

6. Intégration dans le quotidien professionnel

- Organiser sa journée de travail en intégrant des temps de pause active
- Construire une routine simple et adaptée à ses contraintes
- Identifier des applications concrètes en entreprise (individuelles et collectives)

Méthodes pédagogiques : atelier pratique

Évaluation : élaboration d'une routine personnalisée