



# LES ATELIERS PRÉVENTIONS : LE MAL DE DOS

*Prenez soin de votre dos en anticipant, et en agissant.*



présentiel



à distance



## PUBLIC

Tout professionnel libéral ou indépendant installé.



## PRÉ-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis.

Pour les sessions en VISIO, prévoir une connexion internet, stable, fluide et un PC ou un MAC équipé d'une webcam et d'un micro ouvert.



## DURÉE

1 demi-journée soit 3 heures.



## MOYENS PÉDAGOGIQUES EN PRÉSENTIEL

Salle de formation adaptée et équipée en vidéoprojecteur, en tableau et en paperboard ainsi qu'un accès au Wifi.



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Méthode expositive et active.



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation des acquis et évaluation de satisfaction des stagiaires à l'issue de la formation.

**Qualiopi**  
processus certifié



## OBJECTIFS DE FORMATION :

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de reproduire au quotidien des gestes pour agir sur ses problèmes de dos.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

**1.** Expliquer des données théoriques concernant le fonctionnement du dos et la signification des douleurs.

**2.** Développer des outils pratiques pour agir en prévention primaire et secondaire sur les problèmes de dos.

**3.** Agir comme propre acteur de sa santé.



## ÉLÉMENTS DE CONTENU :

**1.** Comment fonctionne notre dos et peuvent signifier nos douleurs ?  
▶ Anatomie et physiologie du rachis,  
▶ Éléments clefs concernant la douleur.

**2.** Quels sont les outils pour anticiper ces douleurs ?  
▶ Version moderne des formations « gestes et postures »

**3.** Comment doser son activité selon le degré de ses problèmes de dos ?  
▶ Exemples d'activités physiques pour prévenir les problèmes de dos.

Ces formations peuvent vous intéresser :



**LES ATELIERS  
PRÉVENTION,  
SOMMEIL ET  
VIGILANCE**



**RÉDUIRE SA  
CHARGE MENTALE  
PROFESSIONNELLE**

\* cf nos conditions générales.

Dates, lieux et inscription : [www.mplgrandouest.org](http://www.mplgrandouest.org).

Numéro de téléphone unique : 02 41 35 19 20 - [contact@mplgrandouest.org](mailto:contact@mplgrandouest.org)

**JOURNÉE  
PRISE EN  
CHARGE \***