Optimiser les capacités professionnelles et prévenir les TMS par la technique Alexander

RUBRIQUE

APPROCHES, PRATIQUES ET MÉTHODOLOGIES DU TRAVAIL SOCIAL

PRÉ-REQUIS

Tout professionnel en situation d'accompagnement de personnes adultes ou enfants en structure ou à domicile

Description

La Technique Alexander apporte des outils pour améliorer l'activité professionnelle en libérant la personne de tensions physiques et mentales inutiles et stressantes. On utilise la Technique F.M. Alexander pour prévenir les TMS et retrouver un dos en bonne santé, améliorer son état général, gérer son stress, développer la confiance en soi et optimiser les capacités de réflexion. Cette technique est pratiquée dans les domaines du sport, de la musique, du chant et de toutes les activités sédentaires ou demandant des mouvements à répétition (bureautique, poste devant une machine, professions médicales et d'aide à la personne...).
Cette formation a pour objectif de délivrer des apports théoriques et pratiques visant à optimiser les capacités professionnelles et prévenir les TMS des participants par la Technique Alexander. Elle ne nécessite pas de prérequis. Toutefois l'implication personnelle est un élément essentiel de progression et de réussite dans un travail où la personne sera sollicitée dans sa globalité psychophysique.

Objectifs

- Se sensibiliser aux risques physiquement encourus lors de manipulation de charges ou de mauvaises postures adoptées au quotidien
- Adopter une approche nouvelle sur le fonctionnement du corps humain en portant un regard nouveau sur son poste de travail, appliquant des méthodes d'économie d'effort adaptées à chaque situation et une disponibilité d'esprit favorisant la réactivité et la prise de décision
- Acquérir un meilleur fonctionnement corporel et mental grâce à des procédures pratiques pour redécouvrir des postures libres et fluides

- Apprendre à s’organiser de manière globale dans son quotidien et son environnement de travail (état général, relations aux autres, image de soi, mouvements).

Contenus

- **Découverte de son schéma corporel et postural en rapport avec le mouvement pour développer une coordination globale**
  - Anatomie générale (théorie, observation, mouvements simples de certaines articulations)
  - Apprentissage du contrôle primaire de l’organisme : coordination tête/cou/dos/pieds
  - Application à la position debout et assise Travail au sol : la sieste, récupération après l’effort, prévention, inhibition
  - Travail au sol : la sieste, récupération après l’effort, prévention, inhibition
  - Récapitulatif et questions/réponses
  - Mieux comprendre et penser les mouvements des bras (30 minutes)
  - Application : prendre et tenir
  - Equilibre et port de charge
  - Travail au sol : être assis au sol
  - Application à la respiration
  - Récapitulatif et questions/réponses.
  - Comment bien s’organiser face aux enfants, aux collègues, aux parents
  - Travail sur le regard
  - Application à la respiration
  - Application à l’usage prolongé de la voix et au chant
  - Travail au sol : position accroupie, agenouillée
  - Observer ses habitudes : application aux repas
  - Récapitulatif et questions/réponses
  - Concentration et attention
  - Réagir au stress dans un équilibre global des tensions dans le corps.

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques
- Applications pratiques
- Echanges entre participants
- Expérimentations ludiques
- Temps de travail debout, assis, en situation professionnelle et au sol

- Evaluation individuelle des acquis de la formation

Lieu et calendrier

En intra (calendrier à déterminer)

Coût
Nous consulter

Durée
14 heures - 2 jours

Intervenant

Maud KHRAJAC – Directrice et Formatrice de l'Ecole de Technique Alexander de Normandie (ETAN)