

LE DOS—MODE D'EMPLOI

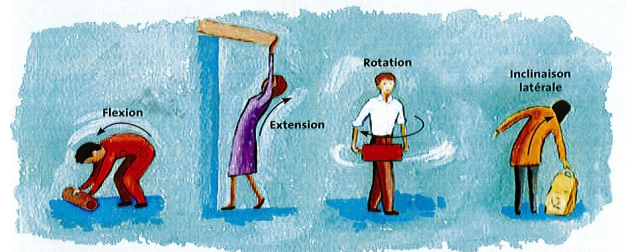


Comprendre et ajuster ses comportements physiques

Afin de répondre aux demandes de ses adhérents, le Service médical interentreprises organise une formation qui s'adresse à tous les salariés. Ils seront capables de repérer les situations à risque pour leur rachis (ensemble vertèbres, disques, moelle épinière) et d'imaginer des stratégies de prévention et/ou de correction à mettre en œuvre.

Avec l'aide de maquettes mais aussi d'exercices d'étirements musculaires, nous vous proposons avec une méthode adaptée à l'apprentissage de découvrir :

- La mécanique du dos
- La détente et l'équilibre
- L'architecture de la colonne
- L'anatomie de la colonne vertébrale
- La balance rachidienne
- Les risques au quotidien



FORMATION INTERENTREPRISES SMI MOIRANS

8h30 à 12h et 13h à 16h30

- MARDI 15 OCTOBRE 2019
- JEUDI 28 NOVEMBRE 2019
- MARDI 10 DECEMBRE 2019

DATES FORMATIONS INTRA ENTREPRISE

Dates et horaires à définir avec la formatrice

Prestation comprise dans le forfait annuel pour les adhérents du SMI.

(Salariés notés sur la déclaration d'effectif de l'année en cours)

Pour chaque réunion Inscription préalable obligatoire

Groupes constitués de 5 à 10 personnes.



Si vous êtes intéressé, veuillez vous rapprocher de votre médecin du travail afin d'en discuter avec lui.

Afin de permettre l'accès à cette formation à un nombre maximum d'entreprises, le nombre de participants par entreprise est limité à 2 salariés par session.

Le nombre maximum étant de 10 stagiaires, les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée des demandes d'inscription. Dans le cas, ou il n'y aurait pas un minimum de 4 stagiaires, la session serait annulée.