



Just For Good at Work

PROGRAMME DE FORMATION

Relaxation oculaire



JUIN 2022

L'œil est l'organe privilégié de l'information sensorielle loin devant les autres. Il est aussi sur-sollicité notamment à cause de la multiplication des écrans et de leurs utilisations. Lorsque les yeux sont fatigués, c'est tout le système nerveux qui se fatigue. Dans cet atelier, nous vous apprenons à détendre vos yeux en un clin d'œil.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

L'objectif est de permettre à chacun de disposer des clés et des ressources pour un sentiment de bien-être objectif ressenti dans le travail au quotidien.

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Être sensibilisé à une bonne hygiène de vie dans différents domaines de prévention (stress, alimentation, sommeil...)
- À travers des exercices simples issus de la sophrologie, du yoga des yeux ou de l'ergonomie, vous allez apprendre à travailler votre mobilité oculaire, reposer vos yeux et fortifier vos muscles oculaires.

Emmanuelle Ferla
emma@justforgood.fr
06 07 36 78 18

50 bd du Général de Gaulle 92380 Garches

www.justforgoodatwork.fr

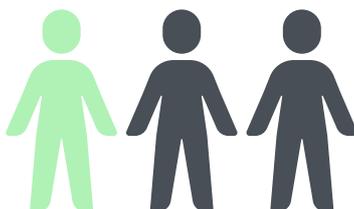
CONTENU DE LA FORMATION

Programme de l'atelier

- Explication du fonctionnement de la vision avec les muscles qui y participent
- Exercices pratiques de renforcement, musculation, détente des yeux et de stimulation de l'irrigation

Méthodes pédagogiques

- Explication du principe de pédagogie - apports théoriques
- Nombreux exercices pour réoxygéner, relâcher, ou rééquilibrer le système oculaire, suivant les besoins des participants



DÉTAILS ADDITIONNELS

PUBLIC CONCERNÉ	Tous types de salariés (bureau / production)
PRÉ-REQUIS	Aucun prérequis nécessaire pour suivre cette formation
DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION	30 minutes à 1h
LIEU DE LA FORMATION	Présentiel sur site ou en visio
PROFIL DES FORMATEURS	Sophrologues, ergonomes, ostéopathes
MODALITÉS D'ÉVALUATION	Un questionnaire d'évaluation (oral et/ou écrit) est remis au début et à la fin de l'atelier pour évaluer l'acquisition des compétences
MOYENS TECHNIQUES	Salles mises à la disposition des participants ou ordinateurs pour les ateliers en visio
TARIF	Sur demande
DÉLAI D'ACCES	Les inscriptions doivent être réalisées deux semaines avant le début de la formation.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES

Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Emmanuelle Ferla
emma@justforgood.fr
06 07 36 78 18

50 bd du Général de Gaulle 92380 Garches

www.justforgoodatwork.fr