



Just For Good at Work

PROGRAMME DE FORMATION

Prévention des TMS par la pratique
du Do-In

INTERVENANT:

Hélène

Vanessa



JUIN 2022

Cet atelier propose d'apprendre soi-même par des gestes simples d'auto-massage afin de :

- Acquérir des gestes et postures du Do-In
- Réduire les tensions musculaires et aider le corps à se relaxer.
- Retrouver et conserver souplesse et tonicité musculaires.
- Développer le bien-être du corps et de l'esprit.
- Retrouver une vitalité

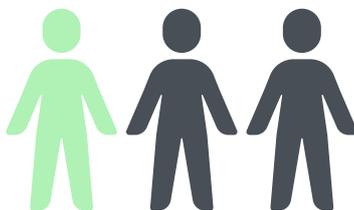
Cette technique ancestrale est une synthèse manuelle de l'acuponcture traditionnelle chinoise. Le principe essentiel du Do In (signifiant « la voie de l'énergie » en japonais) est la stimulation de nos grandes fonctions de l'organisme (respiration, digestion, circulation) via les systèmes musculaire, nerveux et énergétiques. Le Do-In est une technique d'auto-massage qui associe pressions, frictions, pétrissage et tapotements sur l'ensemble du corps grâce à un outil précieux : les mains. Apaisant, relaxant ou encore vitalisant, l'auto-massage a de nombreuses vertus et peut se pratiquer partout (chez soi, au bureau ou ailleurs), seul ou en groupe.

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 :

- Prévenir les TMS et les douleurs musculaires grâce à des conseils d'automassage
- Être sensibilisé à une bonne hygiène de vie dans différents domaines de prévention (stress, alimentation, sommeil...)
- Rééquilibrer l'énergie dans tous ses organes via des mouvements effectués par les mains (pressions, frictions et tapotements) le long de ces méridiens, muscles et articulations.



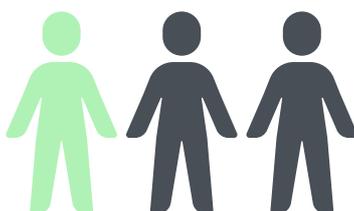
CONTENU DE LA FORMATION

Programme de l'atelier

- Ce type de massage permet d'obtenir une meilleure gestion des situations de stress, permet également un accroissement de la vigilance, des performances intellectuelles, de la motivation...
- Explication et expérimentation des techniques qui ne nécessitent aucun matériel.
- Stimulation des différentes parties du corps via des pressions à l'aide des doigts et des mains ou encore via des mouvements corporels. Pratique du Do-In sur le visage (paupières, nez, joues), la tête, la nuque, les épaules, les mains, le dos, les jambes... et ne nécessite pas de se dévêtir.
- Le do-in est déconseillé en cas de fièvre élevée, d'hémorragie, d'hémophilie, de maladie contagieuse, de maladie de la peau ou sur des cicatrices récentes. Certains points ou pressions autour du ventre sont déconseillés aux femmes enceintes.

Méthodes pédagogiques

- Des explications avec des supports visuels
- Des pratiques guidées
- Des moments de partage



RESULTATS OBTENUS

sur les formations réalisées en 2022



Satisfaction client : 95%



Qualité de la formation (logistique, communication...) : 90%



Appréciation du formateur : 97%

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	1h à 1h30 ou ½ journée
LIEU DE LA FORMATION	Présentiel sur site ou en visio
PROFIL DES FORMATEURS	Formateurs qualifiés, dont la méthode et les moyens pédagogiques sont adaptés à un public professionnel.
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