

L'addition de trois éléments

Activité réflexe

(réponse spontanée du corps)

+Activité motrice

(je décide de faire un mouvement)

+ Respiration

(nécessaire au bon mouvement)

= La méthode Bottero®

Public : groupe : 8 à 12 personnes. (Toute personne désirant améliorer ses conditions de travail).

Objectifs :

- Améliorer son activité au sein de l'entreprise.
- Identifier les facteurs à risques, protéger son capital santé.

Pédagogie proposée :

- Pédagogie participative sur les postes de travail.
- Notions d'anatomie et de biomécanique appliquées aux situations réelles de travail tout au long de la formation.

Outils techniques divers : Simulateur d'hernie discale, squelette...

Durée : Une journée ou plus à la demande.

Modalités d'évaluation de la formation

- Fiche individuelle et bilan de fin de formation.



Une journée de formation

*La préparation physique avant l'effort :
bien respirer, économiser sa force et ses efforts.*



Conseils

- Pour apaiser vos yeux : Frotter énergiquement vos mains l'une contre l'autre et les poser sur vos yeux (la chaleur les détendra).
- Alternier postures statiques et debouts.

Qu'est-ce qu'un bon mouvement?

Il essaie de prendre en compte l'ensemble des fonctions corporelles.



Prendre en compte son bien-être au travail, c'est :

- Prévenir les troubles musculo-squelettiques.
- Le bonheur des salariés, la cohésion d'équipes.
- Une meilleure productivité.
- Diminuer les arrêts maladies, les accidents du travail.
- De meilleures habitudes au quotidien...

Ghislaine Bottero

Formatrice en entreprise (SNCF, L'Oréal et EDF), sa pratique sur le terrain et sa collaboration avec le milieu médical l'ont amenés à créer une méthode originale pour la gestion des gestes techniques au travail.

La Méthode Bottero® est une marque déposée à l'INPI (Institution national de la propriété industrielle) protégée sous le numéro n° 3751404, déposée le 5 juillet 2010.

Contact

06 07 10 84 99

ghislaine.bottero@gmail.com • www.methode-bottero.fr

Acquérir les bons réflexes et les bonnes postures

Ghislaine Bottero

propose des formations sur mesure afin de prévenir les troubles musculo-squelettiques liés à l'activité physique sur les postes administratifs.



Améliorer santé & sécurité au travail

La méthode Bottero®, le chemin vers le bon mouvement