

QUI SUIS-JE ?

Ingénieur de formation depuis 25 ans, titulaire d'un D.E.S.S. en **Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives mention APS et travail** et d'un Master 2 en **Psychopédagogie Perceptive**, je propose des formations en **ergomotricité**, en **gestion de la fatigue et du stress** dans des secteurs variés (hospitalier, industrie, travaux publics...)

QU'EST-CE QUI M'ANIME ?

Mon désir de partager **mes connaissances** et mon **expertise** sur les **potentialités du corps** me conduit à :

- * **Accompagner** des groupes et des personnes dans leur **processus de changement**.
- * Pallier et prévenir les difficultés rencontrées par les personnes dans la **gestion de leur corps au travail**.
- * Amener la **perception de son corps**, la **prise en compte de soi** dans l'exercice de sa profession.

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE :



Pour en savoir plus et construire ensemble un programme de formation, contactez-moi :

Brigitte RIGAUX

13, rue Henri Poulet
54470 THIAUCOURT
Tel : 03.83.81.97.18 - 06.87.13.41.29
E-mail : b.rigaux54@gmail.com

Siret : 34143643400037 - code NAF : 8690F



Gagnez en efficacité et en bien-être au travail



Prévention des risques

Vitalité

Efficiency

L'Ergomotricité et la Pédagogie Perceptive
au service de votre structure

MES OBJECTIFS

- * Contribuer à **diminuer l'absentéisme, les accidents du travail** et les **maladies professionnelles (TMS, RPS...)**.
- * Concilier **bien être et efficacité** au travail.
- * Instaurer **une relation bienveillante à soi et aux autres**.
- * Modifier le **rapport au corps** dans le travail pour **donner un sens** à ses actions.
- * Devenir **acteur de sa prévention**.

MES OUTILS

L'Ergomotricité :

- * Analyser sa **motricité au travail**.
- * Trouver des **comportements physiques plus adaptés** en fonction des contextes professionnels.

La Pédagogie Perceptive :

- * **Développer des capacités attentionnelles** en étant à l'écoute de sa gestuelle à travers une pratique de gymnastique sensorielle.
- * Retrouver son **calme** et un **tonus ajusté** dans ses actions.



UNE REPONSE ADAPTEE A VOS BESOINS

En partant de la **réalité quotidienne** et des **besoins** de votre structure et de vos collaborateurs, nous construirons ensemble des **réponses adaptées** à la **prévention des risques professionnels**.

Exemples de thèmes de stages proposés

Ergomotricité / Ergonomie

- * Prévenir les troubles musculo-squelettiques : améliorer ses gestes et postures en situation de travail.

Public cible : tout professionnel ayant une activité corporelle au travail.

- * Manipuler une personne dépendante : clés d'une meilleure pratique professionnelle.

Public cible : tout professionnel du soin ou en relation d'aide

Gestion corporelle et psychique du stress

- * Identifier les causes du stress au travail : mettre en place des plans d'action pour prévenir l'épuisement professionnel (burn-out).

Public cible : tout professionnel souhaitant mieux gérer son stress au travail.

METHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Pédagogie interactive alternant :

- * Apports théoriques et méthodologiques,
- * Echanges de pratiques au sein du groupe,
- * Exercices pratiques en situation de travail,
- * Analyse de mises en situation entre stagiaires (utilisation de la vidéo),
- * Pratique d'activités physiques douces (gymnastique posturale, gymnastique sensorielle...)