

# Adquirir los reflejos adecuados y buenas posturas

*Ghislaine Bottero  
ofrece formación a medida para prevenir  
Trastornos musculoesqueléticos relacionados  
a la actividad física en puestos administrativos*



**Mejorar la salud y la seguridad en el trabajo**

**El Método Bottero®, el camino hacia el buen movimiento**

# La suma de los tres elementos

## Rctividad refleja

(respuesta corporal espontánea)

## +Actividad motora

(I decide to make a movement)

## + Respiración

(necesario para un movimiento adecuado)

## = El método Bottero®

**Público :** Cualquier persona que desee mejorar sus condiciones de trabajo.

### Objetivos :

- Mejorar tu actividad dentro de la empresa.
- Identifica factores de riesgo, protege tu capital de salud.

### Pedagogía propuesta :

- Pedagogía participativa en los puestos de trabajo.
- Nociones de anatomía y biomecánica aplicadas a situaciones

**Diversas herramientas técnicas :** Diversas herramientas técnicas: Simulador de hernia discal, esqueleto...

**Duración :** Un día o según demanda.

### Métodos de evaluación de la formación:

- Expediente individual, informe final de formación.



# Un día de entrenamiento

*Preparación física antes del ejercicio: respirar bien, ahorra sus fuerzas y sus esfuerzos.*

- Ajuste la intensidad y el contraste de la pantalla según la luz ambiental.

- Tener la iluminación dirigida hacia abajo o hacia arriba.



- Alinea tu cabeza con el sacro.

- Ten tu espalda apoyada

- Deje abierto el pliegue del muslo y la parte posterior de las rodillas.

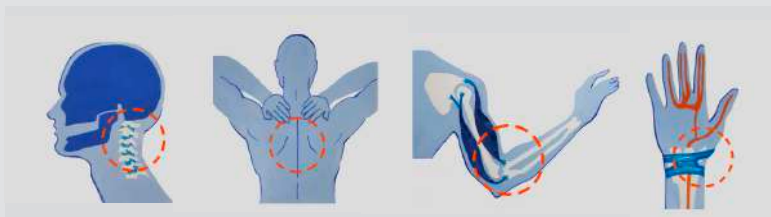
- Coloque los pies planos sobre el suelo o sobre un reposapiés.

### Consejo

- Para calmar los ojos: Frótese las manos vigorosamente, uno contra el otro y colóquelos uno encima del otro, el calor los relajará..
- Alterne entre posturas estáticas y de pie.

# ¿Qué es un buen movimiento?

*Intenta tener en cuenta todas las funciones del organismo.*



## Tener en cuenta el bienestar en el trabajo significa:

- Prevenir los trastornos musculoesqueléticos.
- Felicidad de los empleados, cohesión del equipo.
- Mejor productividad.
- Reducir las bajas laborales y los accidentes de trabajo.
- Mejorar los hábitos diarios...

## Ghislaine Bottero

*Formadora de empresas (SNCF, L'Oréal, EDF y Legrand), su práctica sobre el terreno y su colaboración con la comunidad médica la han llevado a crear un método original para gestionar los gestos técnicos en el trabajo.*

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](http://www.methode-bottero.fr)