

Adquirir los reflejos y las posturas adecuadas



Prevenir los riesgos relacionados
con la actividad física

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®



El método Bottero®, el camino hacia el movimiento correcto

Public : Todos los empleados que realizan una actividad física dentro de su trabajo (manipulación, transporte de cargas, gestos repetitivos...).

Requisitos previos : Presentar las competencias médicas requeridas para el transporte de cargas y tener 18 años.

Objetivos : Reducir los riesgos profesionales, evitar accidentes.

- Adoptar buenas prácticas y gestos adecuados a la tarea a realizar.
- Mejorar sus hábitos dentro de la empresa.
- Adoptar los principios de ahorro de esfuerzo y seguridad física.
- Proteger al individuo y al grupo.

Métodos de enseñanza propuestos a lo largo de la jornada :

- Aplicación de los conceptos teóricos a la práctica de la profesión.
- Ejercicios prácticos y correcciones en el puesto de trabajo.

Jornada de formación

Permite observar, tomar conciencia de los propios malos hábitos, adoptar buenas prácticas de gestos y profesiones y considerar el cuerpo como un todo.



Número de personas: 12 máximo

Duración : un día o más según demanda.

Herramientas : esqueleto, simulador de hernia discal, película, vídeo.



Desarrollo de una jornada típica : respetar las necesidades y limitaciones de la empresa.

Preparación física antes del esfuerzo: reequilibrar el cuerpo y aplicar los principios básicos de ahorro de esfuerzo y fuerza.



En el campo o en el puesto de trabajo : corregir los gestos y las posturas durante el ejercicio de la profesión. Adquirir los principios básicos de salud y seguridad en el trabajo.

Al final del día : devolver las buenas prácticas adquiridas durante la formación, estiramientos, asesoramiento personalizado, etc.

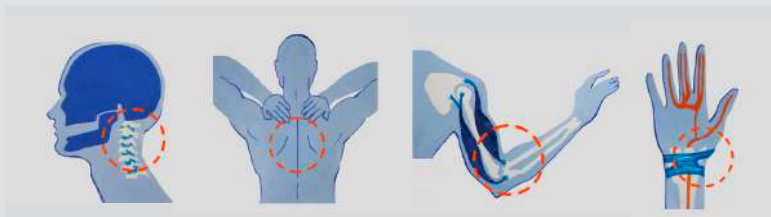


Método de evaluación de la formación : cuestionario de evaluación, evaluación, certificado de formación.

El Método Bottero® es una marca registrada en el INPI (Instituto Nacional de la Propiedad Industrial) protegida con el número 3751404, presentada el 5 de julio de 2010.

¿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.

El Método Bottero® es una marca registrada en el INPI (Institución Nacional de la Propiedad Intelectual) industrial) protegida con el número 3751404, presentada el 5 de julio de 2010.

Contact

06 07 10 84 99

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