

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.

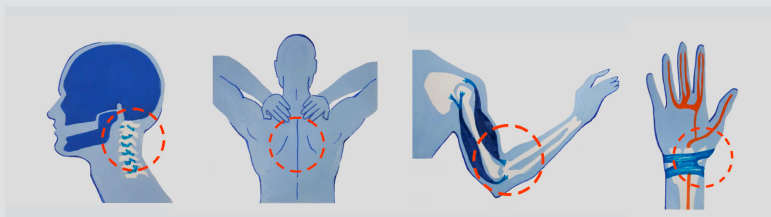
-
- Ajuste la intensidad y el contraste de la pantalla según la luz ambiental.
 - Tener la iluminación dirigida hacia abajo o hacia arriba.
 - Alinea tu cabeza con el sacro.
 - Ten tu espalda apoyada
 - Deje abierto el pliegue del muslo y la parte posterior de las rodillas.
 - Coloque los pies planos 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