CELANEO Formations

En partenariat avec

FRANCE SENIOR

OFFRE DÉDIÉE

ACCOMPAGNEMENT PUBLICS SENIORS

LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL EN ACTION

CELANEO Formations

FRANCE SENIOR

LE BILAN SENIOR ACTIF

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DE 16 HEURES RÉPARTIES SUR 3 MOIS

Objectifs :
Faire le point sur vos compétences, aptitudes et motivations, vous accompagner dans la construction d'un projet réaliste afin de poursuivre une activité rémunérée jusqu'à la retraite ou de travailler autrement dans un contexte d'allongement de la vie professionnelle.

Bénéfices :

- le salarié senior est acteur de ses choix
- l'employeur retrouve un salarié motivé par son / ses projets professionnels.

Format : 60 à 120 minutes

Modalité d'exécution :
Présentiel, distanciel ou hybride.

Nombre d'heures totales : 16

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le bilan SENIOR ACTIF comprend 3 phases essentielles :

1. Phase préliminaire : analyse et diagnostic
2. Phase investigation : mise en perspective du parcours professionnel avec le marché
3. Phase conclusion : synthèse, validation du plan d'action, bilan.

POUR QUI ?

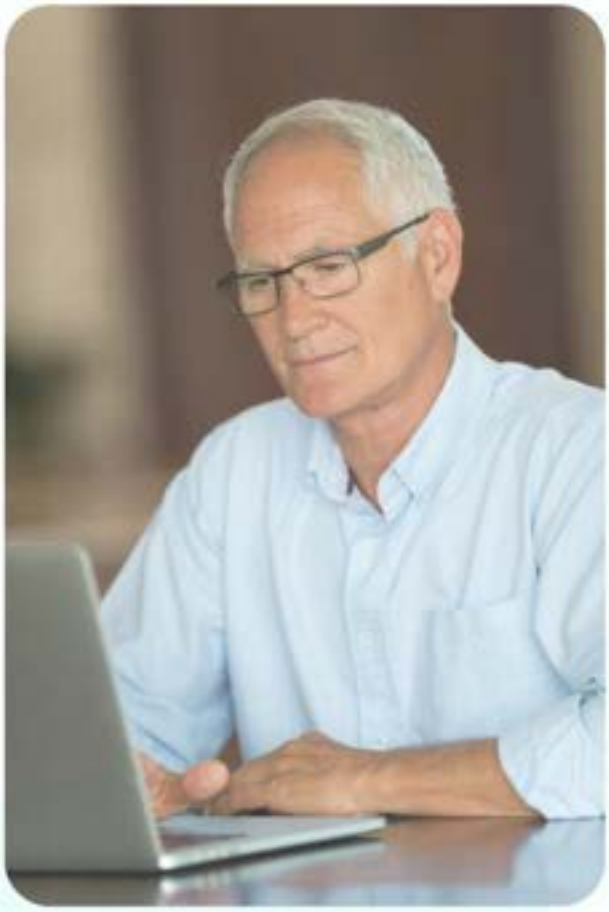
- POUR LES SALARIÉ.ES, ENTREPRENEURS, INDÉPENDANT.ES, DE PLUS DE 50 ANS CHERCHANT À SE RECONVERTIR, À POURSUIVRE UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE JUSQU'À OU AU-DELÀ DE LA RETRAITE OU SOUHAITANT TRAVAILLER "AUTREMENT"
- POUR LES ENTREPRISES ENGAGÉES DANS LA GESTION DES EMPLOIS ET CARRIÈRES DE LEURS COLLABORATEURS SENIORS

CELANEO Formations

FRANCE SENIOR

LE BILAN SENIOR EMPLOI

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DE 16 HEURES RÉPARTIES SUR 3 MOIS



Objectifs:
Faire le point sur vos compétences, aptitudes et motivations, vous accompagner dans la recherche d'un nouvel emploi, vers une ré-insertion professionnelle en adéquation avec vos attentes de poursuivre une activité rémunérée jusqu'à la retraite et au-delà.

Bénéfices :

- limiter le sentiment d'exclusion
- l'employeur retrouve un salarié motivé par son / ses projets professionnels.

Format : 60 à 120 minutes

Modalité d'exécution :
Présentiel, distanciel ou hybride.

Nombre d'heures totales : 16

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le bilan SENIOR comprend 3 phases essentielles :

1. Phase préliminaire : analyse et diagnostic
2. Phase investigation : mise en perspective du parcours professionnel avec le marché
3. Phase conclusion : synthèse, validation du plan d'action, bilan.

POUR QUI ?

- POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 50 ANS AYANT PERDU LEUR EMPLOI OU ÉTANT EN PROCÉDURE DE LICENCIEMENT EN CSP - CONTRAT DE SÉCURISATION PROFESSIONNELLE SOUHAITANT RETROUVER UN EMPLOI OU SE RECONVERTIR
- POUR LES INSTITUTIONS (EX: POLE EMPLOI) SOUHAITANT FOURNIR UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ AUX DEMANDEURS D'EMPLOI SENIOR BÉNÉFICIANT DU CSP/

CELANEO Formations

FRANCE SENIOR

LE PACK OUTPLACEMENT

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DE 24 HEURES RÉPARTIES SUR 6 MOIS

Objectifs:
Faire le point sur vos compétences, aptitudes et motivations, vous accompagner dans la recherche d'un nouvel emploi, ou le lancement d'une nouvelle activité jusqu'à la mise en place.

Bénéfices :

- salarié : un accompagnement sur la durée jusqu'au passage à l'action
- l'employeur : inclut l'offre *outplacement* dans le package de départ

Format : 60 à 120 minutes

Modalité d'exécution :
Présentiel, distanciel ou hybride.

Nombre d'heures totales : 24

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le bilan OUTPLACEMENT comprend 4 phases essentielles :

1. Phase préliminaire : analyse et diagnostic
2. Phase investigation : mise en perspective du parcours professionnel avec le marché
3. Phase passage à l'action : démarches de candidatures / construction du nouveau projet
4. Phase conclusion : synthèse, validation du plan d'action, bilan.

POUR QUI ?

- POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 50 ANS EN PROCÉDURE DE LICENCIEMENT SOUHAITANT RETROUVER UN EMPLOI OU SE RECONVERTIR,
- POUR LES EMPLOYEURS SE SÉPARANT D'UN COLLABORATEUR CADRE ET SOUHAITANT L'ACCOMPAGNER DANS SA RECHERCHE D'EMPLOI.

FRANCE SENIOR

ACCOMPAGNEMENT AU MAINTIEN POSTURAL

PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Selon le ministère du Travail, "les troubles musculo-squelettiques [TMS] se manifestent par des douleurs et des gênes dans les mouvements qui, sans mesure de prévention, peuvent entraîner à terme une incapacité au travail et dans la vie quotidienne." Une récente étude réalisée par l'Ifop pour PERCKO a d'ailleurs montré que les douleurs liées aux TMS sont massivement attribuées au travail (pour 77 % des concernés), en particulier par les télétravailleurs à temps complet (93 %).

Un collaborateur plutôt sédentaire n'a pas moins de risques de voir se développer l'apparition de maux physiques que les personnes qui exercent un métier dit physique.

PUBLIC SENIOR ET TMS

Selon une étude transversale conduite dans 14 pays européens en 2018, **35,7% des sujets âgés de 50 ans ou plus souffriraient de troubles musculo-squelettiques (TMS).**

La prévalence serait notamment importante en France où **45,6% des seniors seraient touchés,** dont **48,5% des femmes** (seconde place européenne) et **42% des hommes** (première place européenne).

***SHARE est une étude européenne transversale menée régulièrement sur l'état de santé des sujets de 50 ans ou plus.*

FRANCE SENIOR

ACCOMPAGNEMENT AU MAINTIEN POSTURAL

PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES

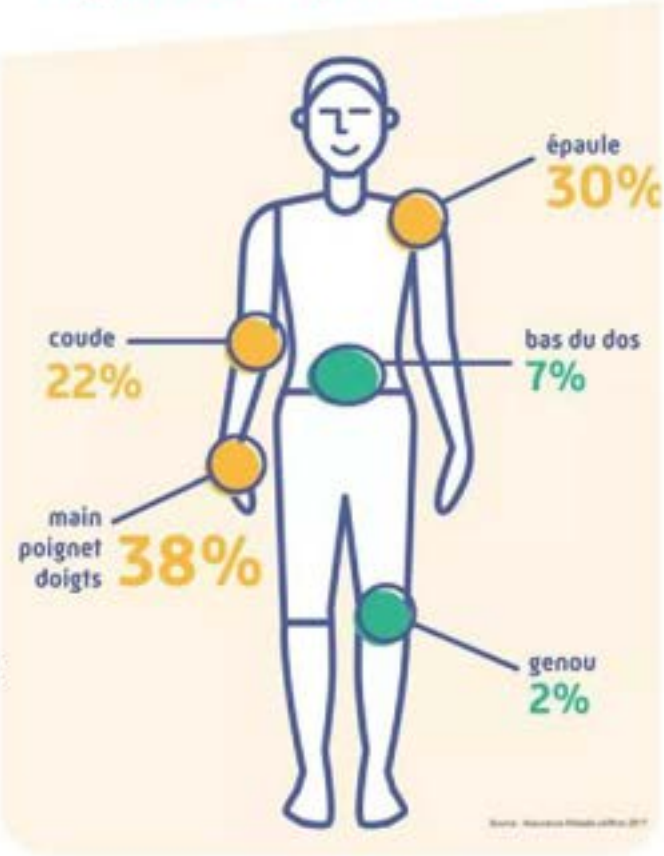
COMMENT PRÉVENIR LES TMS

Chercher la mobilité

Prévenir les TMS, c'est prendre conscience du corps, et acquérir de nouveaux réflexes, au-delà du simple renforcement musculaire grâce à :

- la proprioception
- la respiration
- une meilleure connaissance anatomique
- une prise de conscience des forces à l'intérieur du corps
- l'utilisation correcte de ces dernières pour replacer sa posture
- un re-positionnement progressif du corps

Les parties du corps les plus touchées par les TMS



**Article« L'habitude »issus de « Principes de la psychologie » . 1890*

Prendre le temps d'intégrer l'habitude

Selon William James, père de la psychologie moderne et philosophe, il faut 21 jours à notre cerveau pour créer un nouveau sillon neuronal et intégrer une nouvelle habitude.* Prévenir efficacement c'est travailler régulièrement et dans la durée.

CELANEO Formations

FRANCE SENIOR

PRÉVENIR LES TMS EN SITUATION DE SÉDENTARITÉ

ACCOMPAGNEMENT DE GROUPE DURANT 12 SEMAINES OU +

Objectifs:

- Maîtriser le fonctionnement de base des articulations et de la posture globale du corps
- Acquérir les réflexes simples d'une meilleure posture au quotidien
- Optimiser ses gestes dans un espace restreint
- Adapter sa posture devant l'écran

Bénéfices :

- Amélioration de la posture dès les premières semaines
- Certaines douleurs s'atténuent, d'autres disparaissent

Format des sessions : 60 à 120 minutes

Modalité d'exécution :
Présentiel à distance (synchrone)

Nombre d'heures totales : de 12 à 20

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Chaque session donne lieu à une série d'exercices à réaliser sur chaise durant la pratique puis à intégrer à son quotidien.
- Assis sur chaise ou debout devant sa chaise, selon les exercices, l'apprenant ressent et travaille les différentes parties du corps à base de micro-mouvements.
- Les exercices doux sont accessibles à tous et adaptés en amont de la formation pour les personnes présentant des traumatismes / douleurs particulières.
- Ce parcours est donné par groupes de 10 à 15 apprenants maximum. (INTRA OU INTER)

POUR QUI ?

- POUR TOUTE ENTREPRISE SOUHAITANT FORMER SES COLLABORATEURS À LA PRÉVENTION DES TMS
- PLUS PARTICULIÈREMENT POUR DES PUBLICS SOUMIS À UNE FORTE SÉDENTARITÉ ET/OU POSTURE ASSISE PROLONGÉE

CELANEO Formations

FRANCE SENIOR

PRÉVENIR LES TMS INDUITS PAR LE GESTE PROFESSIONNEL

ACCOMPAGNEMENT DE GROUPE DURANT 12 SEMAINES OU +

Objectifs:

- Maîtriser le fonctionnement de base des articulations et de la posture globale du corps
- Limiter les risques de blessures liés à des gestes professionnels (ex: port de charge, répétition fréquente d'un geste, vibrations et chocs mécaniques)
- Rectifier durablement sa posture

Bénéfices :

- Réduction des risques d'arrêts de travail et d'absentéisme dus à des blessures légères (lombalgies, tendinites) ou plus sévères.

Format des sessions : 60 à 120 minutes

Modalité d'exécution :
Présentiel à distance (synchrone).

Nombre d'heures totales : de 12 à 20

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Notre expert réalise un audit, sur le terrain dans les conditions de travail réelles des collaborateurs concernés
- Le programme de formation est adapté aux gestes répétitifs et/ou à risque, inhérents au métier.
- Les exercices reprennent, en plus des bases posturales communes à tous les programmes des exercices dédiés aux gestes "métier" identifiés.
- Les exercices doux sont accessibles à tous et adaptés en amont de la formation pour les personnes présentant des traumatismes / douleurs particulières.
- Ce parcours est donné par groupes de 10 à 15 apprenants maximum. (INTRA OU INTER).

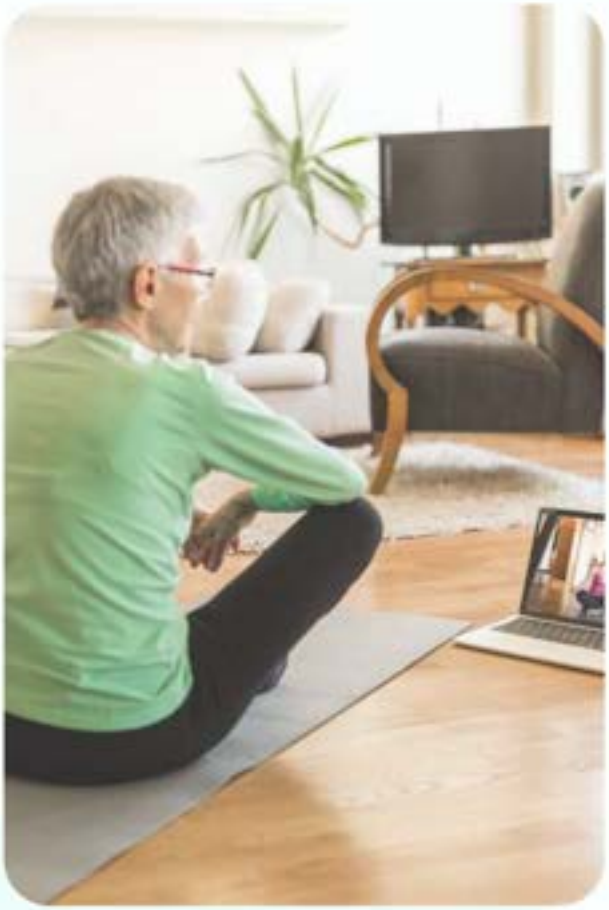
POUR QUI ?

- POUR TOUTE ENTREPRISE SOUHAITANT FORMER SES COLLABORATEURS À LA PRÉVENTION DES TMS,
- PLUS PARTICULIÈREMENT POUR DES PUBLICS TRAVAILLANT DANS DES CONDITIONS PROFESSIONNELLES ET/OU SECTEURS D'ACTIVITÉ ÉPROUVANTS POUR LE CORPS.

FRANCE SENIOR

LE BILAN POSTURAL

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DE 8 HEURES RÉPARTIES SUR 6 À 8 SEMAINES



Objectifs:

- Identifier les causes de douleurs spécifiques d'origine mécanique dans le corps
- Maîtriser le fonctionnement de base des articulations et de la posture globale du corps
- Intégrer de nouveaux réflexes posturaux dans sa routine quotidienne (en marchant, en travaillant, en conduisant, etc.)
- Corriger durablement sa posture

Bénéfices :

- Prévenir les TMS, retrouver de la mobilité.

Format des sessions : 60 minutes

Modalité d'exécution :
Présentiel à distance (synchrone)

Nombre d'heures totales : 8

COMMENT ÇA MARCHE ?

- En amont : l'apprenant renseigne une fiche "diagnostic" permettant au coach de dresser un portrait réaliste de la santé globale de l'individu.
- Au démarrage : un journal de bord est remis à l'apprenant (digital ou papier selon les possibilités) pour un suivi personnalisé de ses progrès.
- Chaque séance, donne lieu à une série d'exercices d'ajustement postural, à base de micro-mouvements, adaptés aux spécificités de l'apprenant.
- A l'issue des 8 séances, l'apprenant est en capacité de réaliser une série d'exercices adaptés à sa morphologie et ses éventuelles blessures et de les intégrer dans ses mouvements quotidiens.

POUR QUI ?

- POUR TOUTE PERSONNE DÉSIREUSE DE CORRIGER SA POSTURE AFIN DE PRÉVENIR LES TMS COURANTS LIÉS À UNE MAUVAISE POSTURE EN PARTICULIER EN SITUATION PROFESSIONNELLE.

FRANCE SENIOR

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL

PRÉVENIR LE VIEILLISSEMENT PAR UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

LE RÔLE DE LA NUTRITION DANS LA PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES

Santé publique France

D'après Santé Publique France, au cours d'une vie, nous ingérons environ 30 tonnes d'aliments et 50 000 litres de boissons. Les milliers d'études épidémiologiques, expérimentales et cliniques publiées ces 50 dernières années ont permis de lever – en partie – le voile sur l'impact de ces aliments et leurs composés bioactifs sur notre santé. La nutrition, englobant au sens large l'alimentation, la corpulence et l'activité physique, est aujourd'hui reconnue comme un des principaux facteurs modifiables intervenant dans le déterminisme des maladies les plus répandues dans le monde industrialisé : obésité, cancers, maladies cardiovasculaires, diabète… Au niveau mondial, une alimentation déséquilibrée est un des principaux facteurs de risque de mortalité, avec environ 1 décès sur 5, et des problématiques nutritionnelles très contrastées selon les pays du globe. *

**Source* : *Santé Publique France, 2023.*

FRANCE SENIOR

ACCOMPAGNEMENT NUTRITIONNEL

PRÉVENIR LE VIEILLISSEMENT PAR UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

NOTRE APPROCHE PRÉVENTIVE

S'inspirant des savoir ancestraux de la Médecine Traditionnelle Chinoise, notre approche de la nutrition part du postulat que la santé est liée à la capacité de l'organisme de maintenir la dynamique nécessaire pour affronter les agressions. En contrepartie, la maladie se manifesterait lorsque l'organisme a perdu sa capacité d'adaptation.
Afin de maintenir la santé globale des individus, il est donc important de soigner son alimentation.

CES ALIMENTS QUI SOIGNENT

Il n'existe pas UN TYPE d'alimentation qui soignerait tous les maux. Chaque individu est unique, par sa constitution, son mode de vie, son histoire personnelle, son affect et son énergie vitale.

Il faudra prendre en compte ces critères et y adapter son alimentation pour obtenir des résultats et prévenir les pathologies non sévères les plus courantes telles que les problèmes digestifs, l'hyper cholestérolémie, le diabète, le surpoids, les douleurs articulaires, le syndrome pré-menstruel, les troubles hormonaux non sévères, les troubles liés à la ménopause, etc.

FRANCE SENIOR

PRÉVENTION SANTÉ ET NUTRITION

ACCOMPAGNEMENT DE GROUPE DURANT 12 SEMAINES OU +

Objectifs:

- Maîtriser les bases du fonctionnement du corps
- Maîtriser l'impact des variations climatiques sur l'organisme
- Identifier les facteurs de risque
- Identifier les aliments bénéfiques pour la santé
- Composer des menus santé adaptés à ses particularités.

Bénéfices :

- Impact sur les risques de maladies chroniques
- Amélioration de la santé globale (physique et mentale) de l'individu
- Perte de poids

Format des sessions : 60 à 120 minutes

Modalité d'exécution :
Présentiel à distance (synchrone)

Nombre d'heures totales : 12 à 14

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Nos parcours prévention s'appuient sur :
  - une classification des aliments en fonction de leur saveur de leur caractère froid ou chaud
  - des régimes conçus pour agir sur les pathologies courantes non sévères
  - des régimes adaptés à chaque saison
  - des régimes adaptés à la constitution et au métabolisme de chacun

- L'objectif visé est de rendre l'apprenant autonome et vigilant dans le choix de ses aliments et la composition de ses assiettes tout au long de l'année

- Ce parcours est donné par groupes de 10 à 15 apprenants maximum. (INTRA OU INTER)

POUR QUI ?

- POUR TOUTE ENTREPRISE SOUHAITANT ENCOURAGER SES COLLABORATEURS À ADOPTER DE NOUVELLES HABITUDES NUTRITIONNELLES

- PLUS PARTICULIÈREMENT POUR DES PUBLICS PRÉSENTANT DES PATHOLOGIES CHRONIQUES NON SÉVÈRES OU DES RISQUES LIÉS À UNE MAUVAISE ALIMENTATION

FRANCE SENIOR

LE BILAN PRÉVENTION SANTÉ

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DE 8 HEURES ÉTALÉES SUR 6 À 8 SEMAINES

Objectifs:

- Etablir un bilan prévention santé personnalisé
- Analyser et corriger les menus de la personne
- Maîtriser l'impact des variations climatiques sur l'organisme
- Identifier les facteurs de risque
- Identifier les aliments bénéfiques pour la santé
- Composer ses propres menus santé adaptés à ses particularités.

Bénéfices :

- Impact sur les risques de maladies chroniques
- Amélioration de la santé globale (physique et mentale) de l'individu
- Perte de poids

Format des sessions : 60 minutes

Modalité d'exécution :
Présentiel à distance (synchrone)

Nombre d'heures totales : 8

COMMENT ÇA MARCHE ?

- En amont : l'apprenant renseigne une fiche "diagnostic" permettant au coach de dresser un portrait réaliste de la santé globale de l'individu.
- Au démarrage : un journal de bord est remis à l'apprenant pour un suivi personnalisé de ses progrès.
- Chaque séance donne lieu à une correction des habitudes alimentaires et de sédentarité de l'apprenant.
- A l'issue des 8 séances, l'apprenant est en capacité de choisir les aliments adaptés à ses spécificités et à composer des assiettes santé tout au long de l'année

POUR QUI ?

- POUR TOUTE PERSONNE SOUHAITANT MIEUX S'ALIMENTER DURABLEMENT, EN CONTEXTE PROFESSIONNEL OU PERSONNEL.
- PLUS PARTICULIÈREMENT POUR DES PUBLICS PRÉSENTANT DES PATHOLOGIES CHRONIQUES NON SÉVÈRES OU DES RISQUES LIÉS À UNE MAUVAISE ALIMENTATION.

CELANEO Formations

LA CERTIFICATION QUALIOPI

Celaneo est un organisme de formations certifié QUALIOPI depuis le mois de juin 2020.

I respecte à ce titre les 7 critères ainsi que les indicateurs du référentiel le concernant.

Certification QUALITIA Qualité

Qualiopi processus certifié

La certification a été délivrée au titre de la ou des actions suivantes :
- Actions de formation

CELANEO Formations

NOTRE ÉQUIPE SUPPORT

MÉLANIE

Directrice Editoriale

Issue de la pub, Mélanie est journaliste, rédactrice professionnelle avec une spécialité sur les thématiques de développement personnel. De nationalité française, elle a vécu longtemps à Montréal et s'investit autant dans des projets francophones qu'Anglophones.

DAMARES

Cheffe de projet formation

Avocate et juriste de formation, Damares est brésilienne. Souhaitant se diversifier, elle démarre rapidement sa carrière dans le domaine du web. Parfaitement trilingue, Anglais, Français, Portugais, elle est le key contact de nos interlocuteurs internationaux.

OCÉANNE

Coordinatrice de formation

Chargée de production, journaliste et passionnée de développement personnel, Océanne-Alisson oriente très vite sa carrière vers des postes polyvalents où elle peut exercer tous ses talents. Son background dans le milieu de l'audiovisuel, lui a tout naturellement permis de piloter le pôle vidéo et multimédia des formations.

CELANEO Formations

CONTACT

AGNÈS PARRA

Directrice Projet, Co-fondatrice Celaneo Formations

+33 (0) 6 52 22 87 81

agnes@celaneo.com

http://formations.celaneo.com

9 rue des Halles, 75001 Paris