

## ADIOME FORMATION

6 route de Pitoys  
64600 ANGLLET  
Email: [contact@magma-formation.com](mailto:contact@magma-formation.com)  
Tel: 05 59 29 74 11



# GESTES & POSTURES

*Maitriser les gestes et postures*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 jours) - Formation présentielle

### Profils des stagiaires

- Agents immobiliers

### Prérequis

- Aucun

### Modalités et délais d'accès

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur, à l'initiative du salarié, par un particulier, à la demande de Pôle Emploi ...

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez soit par des tests, soit par un audit téléphonique.

Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du stagiaire, du formateur ou selon notre planning inter-entreprises, le délai pour la mise en place de la formation est habituellement d'un mois (en moyenne).

### Accessibilité

nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrions ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHFP.

N'hésitez pas également à contacter notre référent handicap, Adelys DEMONT au 06.72.01.69.43 ou par mail : [adelys@adiome.com](mailto:adelys@adiome.com)

# ADIOME FORMATION

6 route de Pitoys  
64600 ANGLET  
Email: [contact@magma-formation.com](mailto:contact@magma-formation.com)  
Tel: 05 59 29 74 11



## Objectifs pédagogiques

- S'épanouir physiquement et mentalement en tant qu'agent immobilier.
- Faire vivre le DUER (Document Unique Evaluation Risques) pour le gérant

## Contenu de la formation

- LES POSTURES D'UN AGENT IMMOBILIER AU QUOTIDIEN
  - Voiture
  - Porte à porte
  - Bureau
  - Marche à pied
  - Boitage
- LES MAUVAISE POSTURES
  - Les mauvaises postures
  - Muscles, os, nerfs, tissus, organes, articulations engagées
- LES POSTURES À ADAPTER POUR UN AGENT IMMOBILIER
  - S'auto-corriger
  - Avoir de bons réflexes, de bonnes postures
  - S'écouter
- COMMENT SE DÉTENDRE À SON POSTE DE TRAVAIL
  - Se détendre en quelques minutes
  - Régénérer son esprit et rebooster son énergie
- PRATIQUE 1H30-2H : APPROCHE PAR LE YOGA
  - Techniques de respiration
  - Postures à adapter sur son lieu de travail
  - Postures à faire chez soi le soir pour déconnecter et rebooster son corps pour le lendemain
  - Technique de méditation

## Organisation de la formation

### Formateur

Formation délivrée par une professeure de yoga : Charlotte IMOLEON

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Salle comprenant : paperboard, vidéoprojecteurs, tables, chaises.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Pratique sur tapis de yoga
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## ADIOME FORMATION

6 route de Pitoys  
64600 ANGLET  
Email: [contact@magma-formation.com](mailto:contact@magma-formation.com)  
Tel: 05 59 29 74 11



### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Questionnaire de validation des acquis.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation (à chaud et à froid).
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

### Tarifs et lieu

#### Tarifs

A partir de 150.00 € HT par personne soit 180.00 € TTC par personne

*Nous pouvons vous assister dans la demande de prise en charge auprès de votre OPCO.*

*Sous réserve d'acceptation de la formation par l'OPCO, de ses critères de prise en charge, de ses conditions de financement et de paiement, il peut être possible selon les cas de ne pas faire l'avance des frais de formation.*

#### Lieu

ADIOME 6 route de Pitoys ANGLET 64600

*A définir selon les dates de formation choisies et les disponibilités des salles.*

*Date de création du document : 8 juin 2021  
Dernière mise à jour du programme : 8/06/2021*