

ZC FORMATION SPORT

VOTRE ALLIÉ SPORT, SANTÉ & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



« Et si la performance au travail passait d'abord par la santé des salariés ? »

Chez ZC FORMATION, nous vous apportons les méthodes issues du sport, pour transformer le quotidien de vos équipes. »

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories suivantes :
Actions de formations

QUI SOMMES-NOUS ?

ZC FORMATION SPORT, spécialistes du sport : nous formons depuis des années clubs et entraîneurs en préparation physique et mentale.

Aujourd'hui, nous mettons cette expertise du sport au service des entreprises : prévention santé, gestion du stress, posture et qualité de vie au travail.

+150 professionnels formés en préparation physique et mentale

+50 entreprises sensibilisées à la santé posturale et aux micro-entraînements



Nos habilitations & certifications



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Éducateurs sportifs professionnels
déclarés auprès du Ministère chargé des
Sports



Formateurs Sauveteur Secouriste du
Travail (SST) certifiés par l'INRS



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Notre organisme de formation vous
permet de prétendre aux financements
publics de la formation professionnelle
continue

FORMATIONS SANTÉ PHYSIQUE

Formation Prévention TMS & Santé Posturale

Objectif : **prévenir les troubles musculosquelettiques** (TMS), réduire le mal de dos et instaurer de bonnes habitudes posturales.

- Moins d'arrêts maladie, plus de confort et un programme conforme aux obligations légales de santé & sécurité.



Sédentarité : apprendre les vrais risques.



Posture : comprendre et corriger les mauvaises habitudes.



Pauses actives : exercices courts au poste de travail.



Gestes de prévention : simples et adaptés à chaque métier.



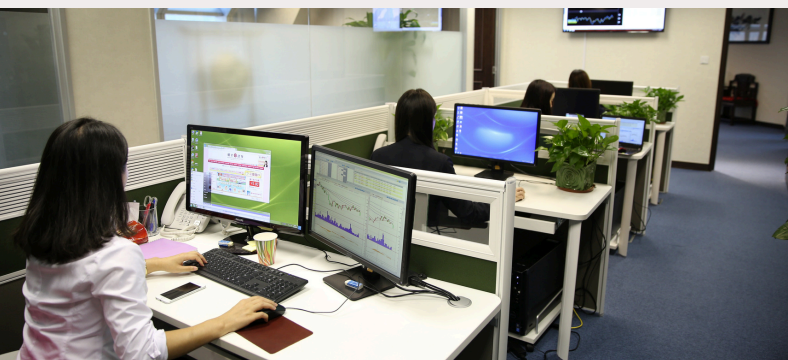
Groupe de 2 à 20



3 heures de formation



200€/pers



Formation Sauveteur Secouriste du Travail (SST)

La formation de secourisme
obligatoire



4 à 10



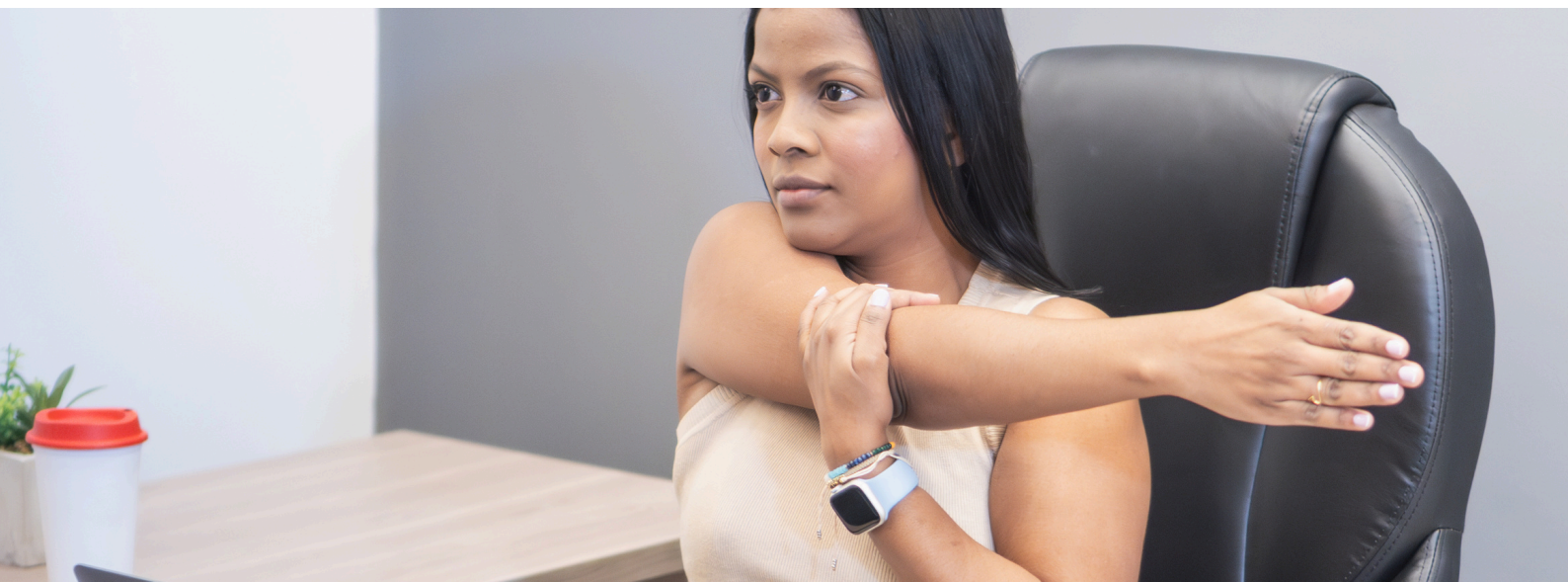
2 jours



180€/pers



VOS MICRO-ENTRAÎNEMENTS SUR MESURE



Le constat :

Beaucoup de salariées n'ont ni le temps ni l'énergie de pratiquer une activité physique régulière. Résultat : la sédentarité s'installe.

Notre solution : Micro-entraînements & pauses actives

En complément de la formation *Prévention TMS & Santé Posturale*, nous proposons des **animations régulières en entreprise**.



Ateliers collectifs ludiques pour renforcer la cohésion.



Pauses actives personnalisées de (5 à 15 min).



Étirements, contractions musculaires isométriques



Prévention des douleurs lombaires, cervicale et articulaires.



Relancer la circulation sanguine et limiter la fatigue.



Par groupe de 2 à 20



à déterminer

FORMATIONS SANTÉ MENTALE

Préparation Mentale : Stress, Concentration & Leadership

Objectif : **prévenir le burn-out, gérer le stress et améliorer la concentration.**
Avec notre formateur, **sophrologue praticien en PNL**, les participants découvrent des outils concrets inspirés de la préparation mentale des **athlètes de haut niveau.**

Pour tous :



Respiration & ancrage



Gestion du stress & émotions



Concentration & routines simples

€ 890€/pers

Managers & dirigeants :



Décision & leadership



Gestion d'équipe sous pression

€ 990€/pers



Groupe de 2 à 20



2 jours de séminaire-formation



Toutes nos formations sont **finançables à 100%** par les OPCO



07 81 64 06 92



www.zcformationsport.fr



zcformation.sport@hotmail.com

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories suivantes :
Actions de formations