

Troubles Musculo – Squelettiques (T.M.S)

Apport de la sophrologie dans la prévention des T.M.S.

Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Resituer les risques d'atteinte et leurs conséquences dans le contexte de travail.
- Expérimenter des techniques innovantes de prévention.
- Mobiliser leurs ressources pour adopter les gestes et postures visant à réduire les différents facteurs de risques de T.M.S.

Contexte

80% des Maladies Professionnelles reconnues en France sont des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Les T.M.S affectent les tissus mous à la périphérie des articulations, tels les muscles tendons, les ligaments et les nerfs.

Les T.M.S résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles des personnes et les sollicitations qui apparaissent dans un contexte de travail, notamment sans possibilité de récupération suffisante. Elles ont principalement pour cause une combinaison de plusieurs facteurs de risques biomécaniques, organisationnels et psychosociaux, dont le stress, reconnu comme un facteur aggravant.

Publics concernés

Tout salarié-e évoluant en entreprises, PME, commerces, établissements du secteur public ou privé.

Prérequis

Aucun prérequis

Expertise formateur.trice

Formatrice Qualité de Vie au Travail - Spécialisée dans la sophrologie appliquée au monde du travail.

Je propose mon expertise dans la mise en oeuvre de moyens permettant de concilier amélioration des conditions de travail et performances collectives de l'entreprise.

Mon accompagnement intègre des exposés théoriques, des échanges et des pratiques de développement personnel.

Cette approche novatrice, adaptée à la réalité de votre entreprise, est axée sur une pédagogie active. Par leurs capacités à renforcer le potentiel d'équilibre et d'énergie, les techniques proposées encouragent les participants à s'approprier les formations au sein de leur environnement professionnel.



**Anita
PEREZ -
KRAAIJENZANG**

0621344005

sophrologie.anitaperez@gmail.com

En savoir plus sur le formateur

/ la formatrice

Type de formation

Formation inter-entreprise

Organisée dans nos locaux et regroupant des stagiaires de plusieurs entreprises différentes.

Formation intra-entreprise

Destinée à une ou plusieurs personnes d'une même structure.

Modalités de déroulement de la formation

Formation entièrement
présentielle

Lieu de formation

- Dans nos locaux à Alès
- Dans nos locaux à Nîmes
- Dans vos locaux

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Formation certifiante

Non

Formation diplômante

Non

Durée

1 jour / 7 heures

Méthodes

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Alternance d'apports théoriques, d'échanges et d'exercice d'applications.
- Pédagogie participative avec analyse des réalités vécues par les participants

MOYENS TECHNIQUES

- Diaporamas et fil rouge de la formation
- Méthodes applicatives, exercices et pratiques de techniques
- Initiation à la sophrologie en groupe et échanges
- Enregistrement audio possible des séances de pratique par les stagiaires pour usage personnel.

Modalités d'évaluation

- Positionnement en amont de la formation
- Évaluation à chaud à la fin de la formation
- Attestation de fin de formation précisant les compétences ou connaissances acquises

Les infos en +

Accompagnement post formation possible.

Programme de la formation

COMPRENDRE

- L'activité physique dans l'activité de travail.
- Anatomie et physiologie pour la compréhension des T.M.S.
- Les facteurs de risques biomécaniques liés aux T.M.S.
- Lien entre T.M.S. et R.P.S. (Risques Psycho Sociaux)

CONSTRUIRE

- De la prévention à la réparation
- Gestes et postures, expérimentation de techniques innovantes

Tarif

Exonéré de TVA selon article
261 4-4°-a du CGI

Tarif formation inter- entreprise

Tarif jour net / stagiaire : 182€

Tarif horaire net / stagiaire :
26€

Tarif formation intra- entreprise

Tarif net / Jour : 600€

Prix net de la formation : 600€

Périodes prévisibles de déroulement des sessions

Les sessions se dérouleront
tout au long de l'année. Dates
fixées sur demande. Merci de
me contacter.

Nombre de participants par session

Minimum : 6 personnes.

Maximum : 12 personnes.

SCOP Mine de Talents - 131, impasse des Palmiers - Pist Oasis 2 - Bat J - 30319 Alès CEDEX

Tél. : 04 66 56 51 26 - Mail : contact (@) minedetalents.fr

N° Siret : 479 995 896 000 20 - Code NAF : 7022Z - Pôle formation : déclaration d'activité n°91 30 02 621 30

Mentions légales