Les formations d'Eleusis
11 les Plaines.
84220 Murs
Email: lesformationsdeleusis@gmail.com
Tel: 0432502825

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES DANS LE TRAVAIL

Durée : 3demi journées

Tarif : sur demande

Prérequis : aucun, tout public

Lieu : intra entreprise

Tarif : A partir de 1200 EUROS la journée

Public visé : tous ceux qui s'intéressent à la problématique du bien être dans le travail.

Type d'action formation : initiation ou perfectionnement

Objectifs pédagogiques

La sédentarité est le fléau des temps modernes ! Les bienfaits de l'activité physique et les bonnes postures de travail deviennent de plus en plus connus et accessibles au grand public surtout dans le cadre du travail. Tout cela permet de prévenir les troubles psychosociaux, les burnout, ainsi que le mal-être en entreprise. La souffrance au travail et l'amélioration de la RSE (responsabilité sociétale des entreprises) sont de plus en plus des sujets d'intérêt pour les entreprises et il est important d'entamer un dialogue social entre les collaborateurs et les managers pour diminuer le stress au travail et prévenir les risques professionnels. La pratique du sport en équipe, permet de développer des compétences managériales et de créer une cohésion d'équipe entre les employés. Le travail d'équipe est l'essence même des sports collectifs. S'appuyer sur ces bénéfices peut être intéressant pour une entreprise. A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :
- Anticiper les risques des maladies professionnelles et des accidents du travail - Examiner les bons gestes à adopter - Diminuer le stress au travail -Développer une qualité de vie au travail - Créer ou développer un esprit d'équipe

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES :

Supports de cours, fiches pratiques de posture

Contenu de la formation

- Les gestes à adopter :
  -anticiper les risques de maladies professionnelles et des accidents du travail -examiner les bons gestes à adopter
  -diagnostic en fonction du poste de travail
  -quelques bases anatomiques
  -retrouver une posture optimale
  -démonstration des geste (1ere partie)
  (tonification et raffermissement)
  -réalisation des gestes : 1 ère partie
  -automassages
- La qualité de vie au travail :
  -diminuer le stress au travail
  -développer une qualité de vie au travail
  - créer ou développer un esprit d'équipe
  -Relaxation cardiaque
  -Gestion du stress
  -Démonstration des gestes (2ieme partie) :
  (stretching et proprioception)
  -réalisation des gestes : 2ieme partie
  -jeux d'équipe : créer un esprit d'équipe
- Auto-massages

Moyens techniques et pédagogiques :

Supports de cours, fiches pratiques de posture

- -