



## Prévention des troubles musculosquelettiques au travail

*Cette formation vous permettra de prévenir et soulager les symptômes liés au stress, à la sédentarité et au travail sur écran autant sur le plan physique que mental. Modalité d'accès: 3 semaines après la signature de la convention*

**Durée:** 3.50 heures (0.50 jours)

### Profils des apprenants

- Tout public

### Prérequis

- Aucun

### Accessibilité et délais d'accès

Si vous êtes porteur d'un handicap merci de bien vouloir contacter isabelle Maleplate référente handicap au 0678380495 afin de pouvoir échanger sur l'adaptation de votre parcours de formation

3 semaines

### Qualité et indicateurs de résultats

Pour la période 2023:

Taux de satisfaction des apprenants 0%

Nombre d'apprenants 0%

Taux et causes des abandons 0%

Taux de retour des enquêtes 0%

## Objectifs pédagogiques

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
- Mesurer les mécanismes du stress
- Gérer le stress et des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) pour limiter les tensions négatives
- Sensibiliser aux éventuels risques concernant la santé et le bien-être des collaborateurs en milieu professionnel

## Contenu de la formation

- Comprendre les TMS et le stress et leurs impacts sur la vie au quotidien
  - Connaître les TMS courants
  - Comprendre le mécanisme du stress
- Prévenir les TMS
  - Pratiquer des exercices de prévention des TMS
  - Mettre en place une routine mieux être au quotidien

## Organisation de la formation

# PARVENIR

Email : parvenir9@gmail.com

Tel : 06 78 38 04 95



## Équipe pédagogique

La formation sera assurée par une experte

## Moyens pédagogiques et techniques

- Questions orales ou écrites (QCM...) Des mises en situation Jeux de rôle La formatrice évaluera les acquis en utilisant des exercices pratiques à la fin de chaque séquence pédagogique

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

- Evaluation des acquis par des exercices de mise en situation

**Tarif inter-entreprise par personne HT : 300.00 €**

**Tarif intra : nous consulter**

Date de création 19 juin 2023

Date de mise à jour 19/06/2023