



## **Sensibilisation QVCT – Qualité de vie et conditions de travail et prévention des TMS - troubles musculosquelettiques au travail**

*Cette formation vous permettra de définir la QVCT et ses grandes composantes, de prévenir les RPS.*

*De soulager les troubles TMS liés au stress, à la sédentarité / aux travaux répétitifs ou au travail sur écran autant sur le plan physique que mental. ( à spécifier selon entreprise et type de travail concerné)*

*Modalité d'accès: 3 semaines après la signature de la convention*

**Durée:** 7.00 heures (1.00 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 :
- Comprendre ce qu'est la QVCT et ses composantes majeures
- Comprendre ce que sont les RPS et les TMS les plus courants
- Comprendre les mécanismes du stress
- Transmettre des solutions et une méthodologie adaptée pour prévenir ces situations
- Gérer le stress et des TMS (Troubles Musculosquelettiques) pour limiter les tensions négatives
- Mesurer d'éventuels risques concernant la santé et le bien-être de collaborateurs en milieu professionnel

## **Contenu de la formation**

- Comprendre la QVCT et ses composantes au quotidien



- Définition de la QVCT
- Composantes au quotidien
- Auto-diagnostic sur ce qui existe déjà dans votre structure
- Comprendre les RPS leurs impacts sur le travail au quotidien
  - Connaitre les RPS courants
  - Apprendre à les anticiper
- Comprendre les TMS et le stress et leurs impacts sur la vie au quotidien
  - Connaitre 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

### 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 : 600.00 €**

**Tarif intra : nous consulter**

Date de création 19 juin 2023

Date de mise à jour 19/06/2023