

Gestion du stress, de la sédentarité et prévention des T.M.S – Spécial cadre

Durée
14 heures, soit 2 jours consécutifs ou non
Public
Salariés occupant un poste de cadre
Prérequis
Aucun
Format
Présentiel
Dates et lieu
En intra sur demande
Prix
Tarif net de taxes 800 euros/jour/groupe (Hors frais de déplacement)
Nombre de participants
Minimum : 2 Maximum : 10
Adaptation/Accessibilité
"Possibilité à voir, avec le formateur, en amont de la formation"

Contexte :

Vous connaissez la prise en charge des risques professionnels et vous êtes concernés par les problématiques de vos collaborateurs qui occupent des postes à responsabilités.

Leur santé et leur qualité de vie au travail en est impactée :

L'OMS tire la sonnette d'alarme au sujet des postes sédentaires au travail et les T.M.S. n'en sont pas pour autant absents, bien au contraire.

Par ailleurs, plusieurs études relèvent que plus de la moitié des salariés français indiquent être stressés au, qui est le quotidien d'un salarié au poste de cadre.

La solution, une formation sur mesure ou le salarié pourra prendre conscience de ses habitudes néfastes pour sa santé, modifier ses postures et apprendre à repérer les situations qui génèrent trop de stress.

Objectifs de la formation :

Comprendre et maîtriser les risques liés :

- A la sédentarité ou l'inactivité physique
- Aux postures statiques et micro mouvements
- Aux situations de stress au travail et dans la vie quotidienne

Mettre en place des habitudes et bonnes pratiques au travail, au quotidien adaptées à différentes situations.

Méthodes pédagogiques et suivi :

Power point - Travail en sous-groupe – Brainstorming - Prise de conscience par la mise en pratique – Echange sur les pratiques personnelles et professionnelles – Ateliers pratiques – Différenciation pédagogique

Suivi : Bilan J+4 mois, J+6 mois

Modalités d'évaluation :

- Implication du stagiaire - Evaluation orale et pratique sur la réalisation et la justification des nouvelles habitudes à mettre en place.

Attestation / Certification :

- Attestation d'assiduité et de fin de formation – feuille d'émargement

Programme de la formation :

- La sédentarité, inactivité physique, postures statiques, micro mouvements, mécanisme du stress
- Les différents risques sur la santé liés à ces problématiques
- Anatomie et physiologie appliquée
- Les lésions, TMS et pathologies
- Etude de son poste de travail
- Les principes de sécurité à mettre en place
- Exercices pratiques : gestes et postures adaptés aux postes sur écrans, techniques rapides de détente, astuces pour limiter la sédentarité

Intervenante

Delphine DUPONT
Formatrice PRAP – Gestes et Postures
Tél : 06 63 98 61 51
Mail : coaching.forme.bien.etre@gmail.com

Dates :

Créé le 09/05/2022

MAJ le 09/05/2022