

## DOULEUR ET STRESS

### Objectifs :

- Gérer les situations de stress avec ou sans handicap ou pathologie.

### Contenu :

- Tour de tables pour une présentation des stagiaires
- Les chiffres sur les conditions de travail en Europe.
- Stress, les risques et troubles psychosociaux de quoi parle-t-on ?
- Les mécanismes du stress au travail.
- Le travail, des interactions complexes.
- C'est quoi le travail définition de l'activité.
- Les TMS.
- Quelques chiffres sur les TMS.
- Biomécanique humaine, anatomie et pathologie associées.
- Quelques exemples pour gérer son stress.
- Respiration : Définition du style externe et interne.
- Le style interne comment ça marche ?
- Exercice simple de respiration pour vaincre son stress, (basés sur la philosophie de la culture Vietnamienne).
- Planches, exercices de respiration « Le matin Calme ».

### Méthodes pédagogiques et outils :

Reconnaître un état de stress au travail, les risques de TMS, mettre en œuvre les moyens de prévention et apprendre à gérer son stress par des exercices de respiration.

PC informatique ou tablette, vidéoprojecteur, paperboard,

### Evaluation :

- Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis et des compétences. Celle-ci est sanctionnée par une attestation individuelle de fin de formation remise aux stagiaires.
- Cette formation fait l'objet d'une mesure de la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques du formateur, ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés.



### Un engagement dans une véritable démarche de prévention :

Permettre à travers ce temps de « formation-action » une démarche de prévention dans l'entreprise pour le bien être des salariés, ceci afin de les aider à gérer les situations de stress avec leur handicap ou leur pathologie.

### Profil :

Tout public : salariés d'entreprise avec un travail dynamique ou statique, reconversion, Professionnalisation...

Durée : Une demi-journée 4 Heures face à face pédagogique. Groupe de 12 stagiaires maximum.

Prérequis : Aucun

Possibilité de se déplacer dans les bureaux ou en atelier avec accord du chef d'entreprise.

Cette formation est animée par un animateur professionnel de la santé et sécurité au travail et animateur en arts martiaux de style externe et interne.

Devis sur demande

Pour tout renseignement contactez-nous :

**ForCoPrev**

Formation Conseil Prévention  
Tel : 06 29 53 00 50

[forcoprev@gmail.com](mailto:forcoprev@gmail.com)