



## STRESS, DOULEUR, ORGANISATION, RELAXATION (Particularité bureautique).

### Objectifs :

- Limiter les risques de TMS sur écran en intervenant sur l'organisationnel, les moyens techniques et humain.
- Apprendre à se détendre avec des techniques appropriées basées sur la respiration et la relaxation.

### Contenu :

- Les chiffres sur les conditions de travail en Europe
- Le Stress, 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.
- Approche sur la biomécanique humaine, anatomie et pathologies associées.
- Les risques concernant l'activité sur écran (approche).
- Les risques liés au travail sur écran, les troubles musculosquelettiques (TMS).
- Les moyens de prévention (gestes & écran)
- Comment gérer son stress ? Plusieurs 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 Vietnamiennne).
- Planches, exercices de respiration « Le matin Calme ».

### Méthodes pédagogiques et outils :

Orienter le stagiaire sur ses connaissances de l'état de stress au travail, les risques de TMS, les moyens de prévention pour les gestes & écrans et apprendre à gérer son stress par des exercices de respiration et la relaxation.

PC informatique ou tablette, vidéoprojecteur, paperboard, dépliant avec exercice de respiration.

### 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 stage 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 :

Cette action de formation permet une démarche de prévention dans l'entreprise notamment sur le bien être des salariés, ceci afin de les aider à gérer les situations de stress. Elle permet aux stagiaires de reconnaître un état de stress, d'avoir une approche sur la biomécanique, l'anatomie et ses pathologies. De connaître les risques concernant l'activité sur écran avec une approche sur les troubles musculosquelettiques (TMS), d'aborder les moyens de prévention et d'apprendre à gérer son stress avec des techniques de respiration et de relaxation appropriées et issues de culture Vietnamiens.

### Profil :

Tout public : salariés d'entreprise ayant un poste de travail avec écran.

Durée : Un jour 7h. dix personnes maximum / jour.

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 :