

## STRESS, DOULEUR, RESPIRATION ET RELAXATION (MASSAGE)

### OBJECTIFS

- » Limiter les risques de TMS.
- » 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.
- » Approche sur la biomécanique humaine, anatomie et pathologies associées.
- » Comment gérer son stress ? Plusieurs exemples pour gérer son stress.
- » Respiration : Définition du style d'énergie externe et interne.
- » Le style d'énergie interne comment ça marche ?
- » Exercice simple de respiration pour vaincre son stress, (basés sur la philosophie de la culture Vietnamienne).
- » Relaxation par massage SHIATSU dans un siège massant.

### 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.
- » Planches, exercices de respiration « Le matin Calme ». Relaxation par massage SHIATSU dans un siège massant.
- » PC informatique ou tablette, vidéoprojecteur, paperboard, dépliant avec exercice de respiration, siège massant.

### ÉVALUATION

- » 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.

### PROFIL

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

### DURÉE

Un jour par tranche de 2h / personne. Quatre personnes maximum / jour.

### PRÉREQUIS

Aucun



Source photo : Internet



### 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, afin d'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 la culture Vietnamienne.

La formation réalisée en entreprise permet de concentrer celle-ci sur les situations à risques rencontrés sur les postes de travail.



### INFORMATION

Cette formation est animée par un professionnel de la prévention et diplômé "**Management Concil international en techniques de respiration et relaxation**", issues de la culture Vietnamienne.



### DEVIS SUR DEMANDE

Pour tout renseignement contactez Bruno VITET  
Formation Conseil Prévention  
Tél : 06 29 53 00 50  
forcoprev@gmail.com  
[forcoprev.fr](http://forcoprev.fr)