

Formation Prévention TMS* et RPS*

* troubles musculo-squelettiques et risques psycho-sociaux

Dans le cadre de l'entreprise Par les techniques posturales et la relaxation

Objectif:

Améliorer la qualité de vie au travail et permettre de prévenir les TMS et RPS afin de réduire les arrêts maladie et les accidents du travail et augmenter la santé au travail et la cohésion dans les entreprises.

Public: Tous publics: (adaptations spécifiques à chaque entreprise)

Durée: 7 heures

En intra ou inter entreprises.

Au terme de la formation, les salariés seront en mesure de:

- connaître et repérer les risques liés à leur poste de travail/métier
- mettre en place les techniques posturales adaptées à leur activité professionnelle
- gérer le stress au travail par des techniques de respiration et relaxation

Cette formation est adaptée à tous les corps de métier pour lesquels elle propose des outils ciblés pour chaque poste de travail . Elle combine théorie et mise en pratique des techniques proposées permettant une appropriation rapide et simple par les participants.

Contenu résumé de la formation :

- présentation des TMS courants et relatifs à l'activité de l'entreprise
- réflexion individuelle sur le poste occupé afin de repérer les risques
- apprentissage des techniques posturales , leurs effets, comment les utiliser dans le cadre de l'activité professionnelle
- séance de mise en pratique des techniques proposées
- présentation des RPS courants et relatifs à l'entreprise
- réflexion individuelle sur le poste occupé
- apprentissage des techniques de respiration et relaxation, leurs effets, comment les utiliser dans le cadre de l'activité professionnelle

- séance de mise en pratique des techniques proposées.

Modalités d'évaluation: Questionnaire contrôle de connaissances écrit validé par le formateur.

Les aspects les plus appréciés de la formation: l'alternance théorie/mise en pratique des éléments de formation qui permet une appropriation facile pour chaque participant.

Organisme formateur:

École de formation de yoga : Yoga64 1050 Bizkartzuko Bidea 64310 Sare

N° déclaration d'activité auprès de la Dirccte Aquitaine: 72640356164

N° SIRET: 508 457 975 00011

Certification QUALIOPi pour les actions de formation L-6313-1



Nous restons à votre disposition pour tout renseignement supplémentaire et adaptations à votre entreprise :

Contact: Sarah Guérin tel: 06 25 76 09 41

Mail: yogatradi64@gmail.com

Site: www.yoga64.fr

Tarifs: Forfait frais pédagogiques journée 7 heures en interne:

- Jusqu'à 10 stagiaires: 1000€ HT la journée -
- De 11 à 15 stagiaires: 1500€ HT la journée

Dates: merci de nous contacter pour prendre rendez-vous.

Possibilité de faire une deuxième journée avec le même groupe, conditions sur demande.

Mise à jour le 13/12/2023

