

Formation TMS - Stress

TMS - Gestion du stress - Quels liens ?

Le + Groupe ACN :

Attestations de formation remises sur place.

Une solution sur mesure pour votre établissement.

Pré-requis :

Aucun pré-requis pour la suivre la formation TMS - Stress.

Durée :

7 heures - 1 journée

Public :

Tout public confronté à une situation de stress et aux TMS.

Lieu :

En intra dans votre établissement.

Participants :

1 collaborateur minimum.

15 collaborateurs maximum par groupe.

Objectifs :

- Réduire les troubles musculos squelettiques via une meilleure gestion du stress, en travaillant avec économie d'effort, et en utilisant le matériel à disposition dans les conditions optimales.
- Comprendre le stress pour mieux le gérer.
- Sensibiliser le personnel aux risques du mal de dos et des TMS.
- Avoir les connaissances techniques pour améliorer les comportements au quotidien.
- Participer à l'amélioration des conditions de travail du personnel.
- Mieux appréhender le matériel mis à sa disposition.

Programme :

- Sensibilisation du travail :

- Les accidents du travail.
- Les chiffres liés aux accidents.
- Les facteurs à risques.

- Le corps humain :

- L'anatomie du dos.
- Les accidents du dos.
- Les maladies professionnelles et les TMS.

- Comprendre le stress pour mieux le gérer :

- Les risques psychosociaux.
- Evaluer les niveaux et facteurs de stress:
 - Définitions, réactions et symptômes du stress.
 - Comprendre les réactions face au stress.
 - Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement.
 - Identifier ses propres facteurs de stress.
 - Connaître les étapes du changement et le stress associé.
- Connaître les techniques de gestion du stress :
 - Activité physique (technique de respiration).
 - Activité de médiation (relaxation).
 - Activité de soin émotionnel :
 - Gestion du temps.
 - Communication interpersonnel.
- Augmenter sa résistance au stress :
 - La communication verbale et non verbale.
 - Comprendre et repositionner ses comportements.
 - Mieux appréhender l'environnement.
 - Le bien être, un atout fondamental dans la réduction des TMS et dans l'apport pédagogique.

Formation TMS - Stress

TMS - Gestion du stress - Quels liens ?

Le + Groupe ACN :

Attestations de formation remises sur place.

Une solution sur mesure pour votre établissement.

Pré-requis :

Aucun pré-requis pour la suivre la formation TMS - Stress.

Durée :

7 heures - 1 journée

Public :

Tout public confronté à une situation de stress et aux TMS.

Lieu :

En intra dans votre établissement.

Participants :

1 collaborateur minimum.

15 collaborateurs maximum par groupe.

Programme :

- Techniques gestuelles :

- Apprentissage du verrouillage lombaire et des postures avec les principes d'économie d'effort.
- L'activité statique debout : les avantages et les inconvénients.
- Les gestes liés à la manutention.
- Manipulation du mobilier et du matériel.
- Rappel sur l'utilité des EPI.

- Pratique sur les postes de travail présents dans le lieu de formation.

- Etirements et assouplissements.

Modalités pédagogiques et évaluations :

Evaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

Exposés théoriques, mises en situation pratiques, études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique :

- Matériel informatique : PC - Vidéoprojecteur - Imprimante .