

FRANÇOIS GAILLARD SOPHROLOGUE CONSULTANT ENTREPRISES

Les **Troubles Musculo-Squelettiques**, appelés **TMS**, sont parmi les plus fréquentes des maladies professionnelles. Les TMS sont une réalité complexe liée à l'organisation et à la réalisation du travail. Le stress y joue un rôle important en augmentant ce risque et en amplifiant ses manifestations. Les conséquences des Troubles Musculo-Squelettiques représentent des coûts importants pouvant pénaliser le bon fonctionnement interne des entreprises et altérer leur performance économique.

.....**Objectifs**

- Être capable de participer à des démarches d'information, de prévention et de gestion des TMS en contexte professionnel.
- Être capable de répondre à une demande d'accompagnement spécifique d'aide à la personne ou des organisations sur la prévention et la gestion des TMS par les techniques psycho-corporelles.

.....**Contenu module perfectionnement**

- Cadre réglementaire en vigueur
- Notions d'anatomie en lien avec l'activité physique
- Les troubles musculo-squelettiques
- Les facteurs de risques biomécaniques, organisationnels et psychologiques
- Exercices d'Ergomotricité
- Sophrologie : La respiration et la relaxation dynamique
- DUERP Etudes de cas : TMS et stratégies de prévention individuelle

.....**Méthodes et Organisation**

- Pédagogie active basée sur la découverte, la conquête et la transformation
- Apports théoriques (cadre législatif, éléments techniques et méthodologiques, notions et concepts) sur support power-point
- Support INRS (film, guide)
- Exercices d'expérimentation Sophrologie, Techniques d'Ergomotricité, mise en situation, d'engagement à la réflexion et d'appropriation d'outils
- Polycopiés, cours didactiques et théoriques
- Support et documents remis
- Présentation d'études de cas et mises en situation en groupe
- Suivi individualisé des résultats pendant, et un mois après la formation
- Dynamique d'échange en petit groupe

Horaires 9h00-12h30 /13h30-17h00 – hébergement et repas non compris –
Participation limitée à 10 stagiaires par session – Lieu : 84290 Ste Cécile Les Vignes

Durée : 1 journée 7h00 – Prix : intra-entreprise 900€ - inter-entreprises 200€ par salarié - Autofinancement 100€

.....**Public et Prérequis**

- Admission sur entretien.
- Public : DRH, RH, Manager, Consultant, Formateur, Sophrologue, Psychologue, Professionnel de santé, Professionnel du bien-être, Coach.
- Niveau BAC, CAP/BEP ou équivalence en expérience professionnelle.

.....**Bulletin individuel d'inscription**

Date choisie TMS : Samedi Lundi Autre date

Nom.....Prénom.....Téléphone.....

Email.....Demande : Facture Attestation

Adresse postale.....

Code postal.....Ville.....Ci-joint acompte 30€, solde en début de stage

Profession..... Intéressé par un co-voiturage : oui non **Date /Signature**