



Prévention TMS - Des employés en bonne santé : prévenir et réduire les TMS



PUBLIC

Toute personne restant en position statique, travaillant sur écran, effectuant des gestes répétitifs ou subissant un stress important, est exposée aux risques de troubles musculo-squelettiques (TMS) sans mesures de prévention appropriées.

1 Objectif de la formation

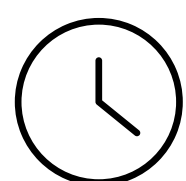
- Sensibiliser à la prévention des TMS en expliquant leurs causes et conséquences
- Comprendre les mécanismes des TMS et les zones du corps les plus affectées
- Apprendre des étirements et exercices de renforcement musculaire pour prévenir les TMS
- Intégrer l'alimentation et l'hydratation dans la gestion des TMS

2 Programme de formation

- Être capable de comprendre les causes, les mécanismes et les facteurs de risque des TMS
- Être capable de mettre en pratique des étirements et des exercices de renforcement musculaire pour prévenir les TMS
- Être capable de reconnaître le rôle de l'alimentation dans la gestion des TMS et de faire les bons choix alimentaires
- Être capable de récapituler les apprentissages et d'appliquer les conseils pratiques pour prévenir les TMS au quotidien

3 MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction continue entre les participants et le coach : Échanges réguliers pour assurer l'implication active des participants
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes) : Scénarios pratiques pour appliquer les techniques de prévention des TMS et améliorer la posture
- Pédagogie par l'action : nos coaches spécialisés en nutrition et prévention des TMS entraînent les participants aux postures correctes et aux stratégies nutritionnelles anti-inflammatoires pour optimiser leur bien-être et prévenir les douleurs.



Durée : 4 heures



Lieu de formation : sur site



Prérequis : aucun



Validation

Remise attestation individuelle et certificat de réalisation

Délivré par



Le Formateur

Coach sportif spécialisé en geste et posture / nutrition des APS