



PROGRAMME SYNTHÉTIQUE – GESTES & POSTURES

Formation en entreprise – Prévention des TMS au travail

Mon objectif

Permettre à vos collaborateurs de repérer les situations de travail à risque dans leur quotidien, de comprendre les signaux de leur corps pour adopter les bons réflexes posturaux, et de maîtriser des exercices simples de récupération pour prévenir durablement les douleurs et les troubles musculosquelettiques (TMS).

L'avantage de mon approche :

La synergie entre la conscience du corps et la gestion des tensions. Parce que le stress et les tensions musculaires sont intimement liés, ma méthode va plus loin qu'un cours théorique rigide. Je transmets aux collaborateurs des outils simples de récupération active qu'ils peuvent utiliser en toute autonomie, en moins de 3 minutes au cours de leur journée de travail.

Contenu de la Formation (programme adaptable)

- **Comprendre pour agir** : Le fonctionnement du dos, des articulations et les mécanismes d'apparition des douleurs.
- **Partage d'expériences** : Analyse en groupe des situations vécues, des postures fatigantes et des gestes répétitifs au quotidien.
- **Réflexes protecteurs** : Apprentissage des gestes adaptés selon les métiers (port de charges, positions statiques, travail sur écran).
- **Rééquilibrage corporel** : Pratique guidée d'exercices simples de mobilité, d'étirements rapides et d'échauffements.
- **Corps et esprit** : Techniques de relâchement musculaire rapide associées à la baisse de la charge mentale.
- **Plan d'action durable** : Co-construction d'une routine de prévention personnalisée, applicable dès le lendemain.

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques ciblés
- Exercices pratiques guidés
- Mises en situation professionnelles
- Suivi des acquis et plan d'action

Modalités & Souplesse

- **Type** : Formation sur-mesure au sein de votre entreprise (en salle).
- **Formats adaptables : De 1h à 14h** (ateliers flash, demi-journée ou journées complètes).
- **Public** : Salariés, managers, équipes de terrain et personnel administratif.
- **Sur-mesure** : Je personnalise entièrement le programme selon la réalité de votre structure.

Programme détaillé, tarifs et devis personnalisés sur simple demande.