

# Formation

## Prévention du stress et des TMS

Durée 3,5 heures (1/2 journée en présentiel)

### Public concerné :

- Toute personne souhaitant apprendre les techniques permettant de prévenir et soulager les symptômes liés au stress, à la sédentarité et au travail sur écran.

### Prérequis :

- Aucun prérequis n'est exigé pour cette formation

### Objectifs :

- Comprendre le stress
- Connaître les notions d'anatomie et l'impact du stress et de la sédentarité sur notre organisme
- Diminuer les risques physiques (TMS, accidents de travail et maladie professionnelle) dus à la sédentarité ou à une mauvaise ergonomie.
- Apprivoiser les techniques de respiration et d'étirement pour gérer son stress et prévenir les TMS

Compétences	Contenu
Reconnaitre les différentes manifestations du stress, d'identifier ses causes et ses effets sur la santé et le bien-être.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Définition du stress et illustration de situations stressantes courante</li> <li>✓ Les principales sources de stress</li> <li>✓ Les signes physiques, émotionnels et comportementaux du stress</li> <li>✓ Les conséquences sur la santé physique</li> </ul>
Appliquer des techniques de gestion du stress telles que la relaxation, la respiration consciente, le renforcement et les étirements.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Notions d'anatomie, de physiologie, pathologie.</li> <li>✓ Exercices de respiration complète et de cohérence cardiaque</li> <li>✓ Mise en œuvre de techniques et d'exercices de contraction et de relâchement musculaire (<i>de la tête aux pieds</i>)</li> </ul>
Identifier les principaux facteurs de risques de TMS et promouvoir un environnement de travail sain visant à améliorer le bien-être des collaborateurs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les pistes d'amélioration des postes de travail</li> <li>✓ Promouvoir une stratégie de bien-être pour lutter contre la sédentarité</li> <li>✓ Bonnes pratiques de posture et de mouvement</li> <li>✓ Rotation des tâches et pauses ergonomiques</li> </ul>

**Méthodes et moyens** : Le stage alterne exposés théoriques, apports de connaissances, études de cas issus de l'expérience professionnelle des participants, mises en situation sous forme d'exercices pratiques, expérimentation des différentes méthodes et outils, échanges sur les pratiques menées en situation réelle et s'appuie sur un plan d'actions personnalisé. Les supports utilisés seront ceux d'ACTITUDE ainsi que des documents édités par l'INRS.

**Evaluation et validation** : Un quiz de fin de session sera proposé aux participants. A l'issue de la formation, les participants recevront une attestation individuelle de fin de formation et un certificat de réalisation.

**Evaluation des résultats** : chaque participant recevra un formulaire d'évaluation à l'issue de la formation. Un questionnaire à froid sera proposé à l'entreprise et aux participants afin de mesurer les acquis de la formation et de permettre une réflexion sur les actions à mettre en œuvre en tant que salarié(e) pour favoriser la prévention des risques dans l'entreprise ou l'établissement.

**Le formateur** : L'encadrement de cette formation est assuré par un(e) formateur(trice) expert en sécurité et prévention des risques professionnelles, certifié(e) dans la gestion du stress.

**Durée et modalités de la formation** : La durée totale de la formation est 3,5 heures de face à face pédagogique : réparties sur ½ journée  
L'effectif maximum est de 10 stagiaires.



## PROGRAMME

### Prévention du stress et des TMS

Jour 1	Désignation
Matin 9h – 12h30  OU  Après-midi 13h30 – 17h	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ouverture de la formation</li><li>✓ Présentation du formateur, des apprenants, du programme, des objectifs et enjeux de la formation et recueil des attentes</li><li>✓ Mieux comprendre le stress : définition, causes et conséquences</li><li>✓ Le corps humain : son fonctionnement et ses limites</li><li>✓ Les techniques de respiration et d'étirement</li><li>✓ Aménagement ergonomique du poste de travail</li><li>✓ Clôture de la formation : bilan et recueil du ressenti des apprenants</li></ul>