



Objectifs pédagogiques de la formation

- Identifier les facteurs de risque des TMS et des troubles de la santé mentale au travail
- Proposer des ajustements concrets pour chaque poste, en tenant compte des besoins individuels pour prévenir la douleur
- Acquérir des postures et gestes adaptés pour améliorer la conscience corporelle
- Renforcer le bien-être et la productivité en intégrant des techniques de relaxation et des pauses actives pour réduire le stress et minimiser les tensions physiques
- Développer une autonomie durable en matière de prévention des TMS et de bien-être.

"Postur'O Boulot, la prévention qui transforme votre quotidien : moins de douleurs, plus de bien-être, pour des équipes motivées et performantes !"

Prérequis : Aucun prérequis

Public : personnel administratif et plus généralement toute personne travaillant sur un écran (employés de bureau, managers, responsables administratif, ...)
En groupe de 4 à 12 personnes (INTRA)
Accessible aux personnes en situation de handicap

Moyens pédagogiques :

- Supports de formations variés : PowerPoint interactif, vidéos pédagogiques, fiches pratiques, vidéo projecteur, paper-board
- Ateliers pratiques : simulation d'aménagement de postes, exercices d'échauffement, d'étirement, techniques de relaxation, mise en situation pour une prise de conscience de conscience corporelle du stagiaire pour identifier la cause de sa douleur
- Quiz
- Interaction permanente entre le formateur et les stagiaires

Coût pédagogique : 650 € jusqu'à 6 stagiaires, 50 € par stagiaire supplémentaire dans la limite de 12 stagiaires

Lieux, dates, durée et horaires :

- Alsace
- France : nous contacter
- Durée de la formation: 3,5 heures en présentiel
 - Matin : entre 8h et 12h30
 - Après-midi : entre 13h et 19h30
- Délais d'accès à la formation : 4 semaines

Matériel utile : papier, crayon, tenue confortable, smartphone ou tablette connecté capable de flasher un QR Code

Modalité d'évaluation en amont :

- Questionnaire d'analyse du besoin du client
- Questionnaire d'analyse du besoin pour chaque stagiaire

Modalité d'évaluation en aval :

- Quiz individuel sur les connaissances acquises
- Observations du formateur
- Questionnaire individuel à chaud
- Questionnaire individuel 6 mois après
- Remise d'une attestation de formation

70% de pratique /30% de théorie

Recyclage conseillé tous les 12 mois

Formation accessible au public en situation d'handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adapté.

Pour toutes inscriptions ou renseignements :
merci de nous envoyer un mail à
contact@posturoboulot.fr

Contenu pédagogique

Introduction et recueil des attentes

- Présenter les enjeux de la formation et les objectifs pédagogiques et identifier les besoins spécifiques des participants.

Identifier les facteurs de risque des TMS et des troubles de la santé mentale

- Comprendre les causes des troubles musculo-squelettiques et psychosociaux.
- Reconnaître les signaux d'alerte pour intervenir rapidement.
- Notions simplifiées d'anatomie et de biomécanique.
- Facteurs de risque : postures, mouvements répétitifs, stress.

Adapter les postes de travail aux problématiques spécifiques

- Étude de cas concrets : photos ou vidéos de postes à analyser.
- Conseils pratiques et individuels en fonction des besoins exprimés.

Acquérir des postures et gestes adaptés

- Démonstration de postures correctes par le formateur.
- Entraînement aux gestes adaptés pour réduire les tensions.
- Routines d'échauffement et d'étirement à intégrer au quotidien.

Optimiser les conditions de travail pour renforcer le bien-être

- Conseils pour organiser des pauses actives : micro-mobilisations et étirements.
- Techniques de relaxation pour réduire le stress
- Stratégies pour prévenir la sédentarité au bureau.

Conclusion et évaluation des Acquis

- Synthétiser les apprentissages et recueillir les impressions sur la formation.
- Évaluer les acquis des participants via un quiz.

Les avantages de cette offre :

Pour le client :

- Respect des obligations légales en matière de SST, notamment la prévention des risques professionnels.
- Amélioration de la productivité : des salariés en bonne santé physique et mentale travaillent de manière plus efficace et réduction des baisses de performance dues à des douleurs ou à un stress excessif.
- Renforcement de l'image de marque employeur : attractivité et fidélisation des collaborateurs grâce à une meilleure qualité de vie au travail.

Pour le stagiaire :

- Amélioration de la qualité de vie au travail : réduction des douleurs liées aux mauvaises postures ou aux tâches répétitives et diminution de la fatigue grâce à une meilleure organisation et à l'apprentissage de bonnes pratiques.
- Acquisition de compétences pratiques : maîtrise des gestes et postures adaptés pour prévenir les douleurs et les blessures.
- Préservation de la santé physique et mentale : meilleure gestion des situations de stress ou de surcharge mentale et prévention des pathologies chroniques liées à un environnement de travail inadapté.
- Prévention des troubles chroniques : limitation des risques de développement des pathologies graves (comme les TMS ou le burn-out) et connaissance des signaux d'alerte pour intervenir avant que les troubles ne s'aggravent.

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Participation active aux exercices et lors des cas pratique
- Répondre à un quiz et à des questionnaires

A l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Reconnaître les facteurs de risque des TMS, identifier les signaux d'alerte et savoir réagir.
- Comprendre ses douleurs et les résoudre en utilisant les mouvements POB montrés lors de la formation (mettre en place des routines d'échauffement et d'étirement).
- Ressentir le Bien-être impulsé par la formation pour savoir décharger des tensions de la journée.
- Savoir optimiser son temps pour gagner en durabilité et vaincre la sédentarité.
- Utiliser les outils ergonomiques mis à leur disposition.

Qualification du formateur

Madame Julie PETIT masseur Kinésithérapeute, ou Madame Elena STOJANOVSKI infirmière ayant suivi la formation "Méthode Gestes & Postures PoB : prévention des TMS et des risque de santé mentale en entreprise". Le formateur a une expérience de terrain significative dans la gestion des risques liés aux TMS. Il utilise une approche interactive et pratique pour garantir un apprentissage efficace.