Animer un atelier de gestion du stress et de prévention des TMS au travail

Notre société nous conduit inéluctablement vers la construction de comportements stressants et il y a de multiples occasions de ressentir les effets indésirables de la pression professionnelle.

Cette formation donnant lieu à une certification Yogist reconnue par France compétences sous le numéro RS6192, va vous permettre d'animer en entreprise un atelier de gestion du stress et de prévention des TMS. Au travers de votre accompagnement, les salariés formés pourront acquérir très rapidement et simplement leur propres réflexes et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress en milieu professionnel et cela soit par des comportements, postures ou exercices.

Un stress trop important est une source réelle de perte de productivité et de mal être au travail, mais aussi dans sa vie personnelle.
Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort de vie personnelle et donc en équilibre et épanouissement professionnel.

Variables selon le forfait choisi

- E-learning : 7 à 14 heures
- Vidéothèque d'exercices : 6 heures
- Visio individuelle avec le formateur : 4 à 8 heures suivant le forfait choisi

Profils des stagiaires
- Tout public

Prérequis
- Avoir un projet professionnel en lien avec la thématique de formation

Accessibilité : Au sein de Noitulos / solutioN nous renseignons et accueillons les personnes en situation de handicap.
Nous pouvons adapter les conditions d'accès et les modalités d'accompagnement. Pour cela nous vous invitons à nous en informer à : contact@noitulos-solution.com

Objectifs pédagogiques

- Prévenir et soulager les symptômes liés au stress
- Améliorer la santé en milieu professionnel
- Acquérir des outils pour mieux gérer son stress
- Construire et animer un atelier de gestion du stress et de prévention des TMS

Contenu de la formation

- **IDENTIFIER LES DIFFÉRENTES SOURCES GÉNÉRATRICES DU STRESS**
  - S'interroger sur nos propres facteurs de stress au travail
  - Comprendre le mécanisme du stress sur sa santé
  - Identifier les maux liés au stress : fatigue, tension, écran, insomnie, etc.

- **TRANSMETTRE DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS**
  - Expérimenter des techniques de respiration, de sophrologie, etc.
  - Découvrir des postures corporelles permettant un bien-être
  - Construire son programme de gestion du stress
  - Adopter un rituel régulier pour améliorer son bien-être au travail

- **ÊTRE L'ARCHITECTE DE SA COMMUNICATION POUR CONSTRUIRE SA RELATION**
  - Déterminer ce qui, dans son comportement et son discours, peut générer des incompréhensions et donc du stress
  - S'exercer à la communication positive

- Adapter son vocabulaire à la situation pour donner plus d'impact lors d'une prise de parole en public
- Expérimenter des techniques de communication verbale et non verbale
- Utiliser le feed-back comme outil de compréhension, mais aussi d'animation

- **MAÎTRISER LES NOTIONS DE BASE DE L'ERGONOMIE**
  - Acquérir des connaissances ergonomiques : postures, fréquences, efforts, risques de Troubles Musculo-Squelettiques
  - Savoir adopter la bonne posture en situation de travail
  - Enseigner la bonne posture suivant le secteur d'activité du professionnel

- **AMÉLIORER SA SANTÉ EN MILIEU PROFESSIONNEL**
  - Prévenir la gestion du stress
  - Prévenir les TMS (Troubles musculo-squelettiques)
  - Limiter les tensions musculaires négatives
  - Rétablir la santé et le bien-être de ses collaborateurs au travail
  - Acquérir des outils pour mieux gérer les écrans et lutter contre la sédentarité
  - Construire et animer un atelier de gestion du stress et de prévention des TMS

- **LES + DE LA FORMATION**
  - Analyser le contexte professionnel et les attentes exprimées de l'entreprise pour identifier la problématique rencontrée et définir les objectifs d'interventions possibles
  - Proposer une procédure d'amélioration au sein de l'entreprise
  - Apprendre à transmettre des techniques de gestion du stress
  - Mise à disposition d'une vidéothèque d'exemples d'exercices en lien avec chaque pathologie

Organisation de la formation

Equipe pédagogique
BALS Olivier

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation pour les formations en présentiel
- Plateforme extranet / E-learning pour les formations en distanciel
- Rendez-vous Visio réguliers avec le formateur pour être accompagné tout au long de sa formation
- Documents supports de formation projetés ou en ligne
- Exposés théoriques 30 %
- Etude de cas concrets 70 %
- Quiz en salle ou en ligne
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Durée de la connexion du stagiaire sur la plateforme E-Learning
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Taux de satisfaction client consultable en ligne
- **Note de nos stagiaires sur ce programme de formation : 9.1/10**

Mise à jour le 16/04/2025