

Prévenir et agir sur les TMS

Formation interactive sur les troubles musculo-
squelettiques au travail





ELIJAH COHEN-GONTHIER

- Formateur et consultant en Entreprises, spécialisé en TMS(troubles musculosquelettiques) et en Développement Personnel
 - Ostéopathe DO
 - Certifié en Hypnose Ericksonnienne et en technique de méditation
-

Les TMS (Troubles musculo-squelettiques) en France

- Les TMS posent un enjeu majeur de la prévention des risques professionnels et de l'efficacité des entreprises.
- Ils représentent le premier problème de santé au travail pour les travailleurs européens et un coût important pour les entreprises.



- 22 000 journées de travail perdues
- 30% arrêts de travail
- 2 mois d'arrêt en moyenne
- 2 milliards d'euros
- 87% des maladies professionnelles

SOMMAIRE

1. Objectifs pédagogiques
2. Le programme
3. Public et pré-requis
4. Offre pédagogique
5. Séquence proposée aux commerciaux

Prévenir et agir sur les TMS

- La formation Prévenir et Agir sur les TMS permet, à toute personne souffrant de douleurs ou de gênes corporelles liées à un travail sédentaire, d'apprendre une méthode efficace pour développer ses ressources et améliorer sa santé grâce à la remise en mouvement de zones clefs du corps.

Objectifs Pédagogiques

- Evaluer ses blocages physiques pour cibler les zones du corps à remettre en mouvement
- Identifier les tensions corporelles causées par le stress pour mieux les libérer
- Appliquer des outils d'activation du corps pour améliorer sa santé
- Créer des stratégies personnelles pour appliquer et pérenniser les apprentissages de la formation

LE PROGRAMME

1 - Pourquoi l'écoute du corps favorise-t-elle la santé ?

- **Prendre conscience des blocages cachés du corps**

Exercice de visualisation et de ressenti corporelle

- **Les idées reçues qui font mal au corps**

« La douleur c'est dans ta tête... »

« J'ai une vertèbre déplacé »

« Le mal de dos est toujours dû à une blessure »

LE PROGRAMME

2 - Quelles en sont les causes ?

- **Faire le lien entre posture et douleurs**

Exercice d'exploration des positions de travail

- **Le mythe de la posture parfaite**

Les dangers de la sédentarité pour le corps

- **Les facteurs d'une bonne santé**

Les muscles profonds du dos qui nous maintiennent en équilibre

LE PROGRAMME

3 - Que gagne-t-on à s'intéresser aux TMS ?

○ **Connaître son corps pour en prendre soin**

Atelier à la demande sur les troubles posturaux et stress :

migraine ophtalmique, douleur de piétinement, tension des épaules, raideur de la nuque, respiration bloquée,...

○ **Préciser ses savoirs pour affiner son action**

Atelier à la demande sur les troubles corporels :

tendinite, canal carpien, hernie discale, sciatique, lombalgie, cervicalgie, syndrome fémoro-patellaire,...

LE PROGRAMME

4 – Les Clés pour décoder ce qui nous met naturellement en mouvement

○ **Trouver un intérêt personnel à se mettre en mouvement**

Se familiariser avec les outils qui engagent le corps:

4 exercices pratiques de rééquilibrage corporel

○ **Pratiquer les techniques dans son quotidien**

Repérer les freins et les moteurs de la mise en mouvement:

Exercice de planification pour intégrer les outils à son rythme

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

4 – Les Clés pour décoder ce qui nous met naturellement en mouvement

- Personnes souffrant de gênes ou de douleurs liées au travail sédentaire (bureau, télétravail, laboratoire, vente, accueil,...)
 - Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation
- 