

# FORMATION : POUR UNE EQUIPE SEREINE ET PERFORMANTE

Conjugez performance humaine, bien-être et économie

**88% des maladies professionnelles indemnisées sont des troubles musculosquelettiques TMS.** Santé Publique France

## A propos de la formation

Dans le cadre de la prévention de la sécurité au travail, il est établi que différents facteurs peuvent contribuer à l'apparition de Trouble Musculo Squelettique (TMS). Les deux principaux sont le stress et la biomécanique du corps.

Forts de ce constat, nous avons imaginé une formation qui complète parfaitement la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP). Elle apprend à vos collaborateurs à réaliser un éveil musculaire personnalisé et à gérer leur stress en toute autonomie.

Yann Salou les formera à identifier les muscles les plus sollicités afin d'établir un plan d'éveil musculaire comprenant des exercices à réaliser tous les jours. Une routine quotidienne peut réduire le risque de TMS de 20%.

Alexis Lavigne enseignera à vos collaborateurs les méthodes pour analyser leur relation stress dans le but d'identifier les signaux faibles pour qu'ils réalisent rapidement des exercices simples et efficaces de sophrologie pour le stopper. Agir durablement sur leur état de stress permet de réduire les facteurs de TMS et préserve leur sérénité.

## Informations pratiques

**Durée:** 14 h en présentiel

**Effectif:** 4 à 10 participants

**Prés requis:** Aucun

**Public:** Tout public

**Langue:** Français

**Lieu :** Dans ou à l'extérieur de vos locaux

**Tarif:** Sur devis

## Demandez votre devis

**Financement possible par votre OPCO / OPCA**

 Alexis Lavigne 06 30 28 50 76

 terrasana.bienetre@gmail.com

## Les formateurs

**Alexis**



Diplômé en animation de sécurité au travail, Alexis Lavigne a une expérience de près de 10 ans d'animation et de conception de formation à la prévention des risques professionnels notamment dans le milieu industriel. Devenu sophrologue, Alexis a co-fondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en entreprise pour réduire les risques psychosociaux.

**Yann**



Kinésithérapeute, exerçant en cabinet à Saumur, Yann Salou a une expérience riche dans le domaine de la santé. Accompagnant les sportifs, il transfère son savoir au monde de l'entreprise pour enseigner des techniques d'éveil musculaire afin que chacun puisse réaliser simplement son réveil musculaire personnalisé prévenant les blessures et améliorant la performance quotidienne.

## Informations pédagogiques

### Objectifs pédagogiques

Donner une définition de la sophrologie.

Donner une définition du stress.

Mettre en œuvre des exercices de sophrologie pour gérer son stress.

Mettre en place une routine dans le cadre de la réduction des risques psychosociaux.

Mettre en place un éveil musculaire dans le cadre de la réduction des TMS.

### Méthodes pédagogiques

Analyse des besoins avec l'entreprise cliente en amont de la formation.

Apports théoriques et séquences pédagogiques via un support de formation.

Ateliers pratiques et échanges avec les formateurs.

### Modalités d'évaluation

L'acquisition des compétences est évaluée par les formateurs à travers les ateliers et les cas pratiques délivrés pendant la formation.

### Appréciation des résultats

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est délivré aux participants et à l'entreprise cliente à la fin de la formation.

### Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.