

## Prévention des TMS par l'activité physique et le bien-être



Accessibilité  
handicap

### Objectif

- Identifier les causes et symptômes des TMS.
- Analyser les bienfaits de l'activité physique pour la prévention des TMS.
- Appliquer des exercices de renforcement musculaire et de relaxation pour prévenir les TMS.
- Évaluer l'impact des pratiques de bien-être sur la santé physique et mentale des employés.

### Programme

#### ☉ Matin :

- Introduction aux TMS : causes, symptômes et prévention.
- Les facteurs d'apparition des TMS
- Importance de l'activité physique dans la prévention des TMS.

#### ☉ Après-midi

- Atelier 1 : Exercices de renforcement musculaire et d'étirement.
- Atelier 2 : Techniques de relaxation et de gestion du stress (yoga, méditation).
- Atelier 3 : Hydratation et sommeil

### Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Support de formation PowerPoint
- Vidéos
- Quizz
- Exercices pratiques

### Modalités d'évaluation des acquis

- Participation aux exercices pratiques.
- Évaluation via un QCM.

## Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

7h



#### Quantité

10 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis



#### Personnel concerné

Managers, responsables RH,  
chefs de service.



#### Intervenants

Un ergonome



#### Type

Intra-entreprise



#### Prix

1 450€ HT par groupe soit 145 € HT  
par stagiaire pour un groupe de  
10

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.