

Programme de Formation

Apport de la Sophrologie en Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (T.M.S)

Les T.M.S

80 % des Maladies Professionnelles reconnues en France, sont des Troubles Musculo-Squelettiques.

Les T.M.S affectent les tissus mous à la périphérie des articulations, tels les muscles tendons, les ligaments et les nerfs.

Les T.M.S résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles des personnes et les sollicitations qui apparaissent dans un contexte de travail, notamment sans possibilité de récupération suffisante.

Les TMS ont principalement pour cause une combinaison de plusieurs facteurs de risques biomécaniques, organisationnels, et psychosociaux, dont le stress, reconnu comme un facteur aggravant.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de sensibiliser les Sophrologues sur la manière d'apporter leur contribution dans la Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques en milieu de travail, quelque que soit l'activité professionnelle exercée, mais également dans le milieu artistique, sportif, ainsi que lors de prise en charge individuelle.

Programme :

- L'activité physique dans l'activité de travail
- Anatomie et physiologie pour la compréhension des TMS
- Les facteurs de risques biomécaniques liés aux TMS
- Lien entre T.M.S et R.P.S
- Des techniques sophrologiques pour prévenir

Moyens pédagogiques:

Apports théoriques ciblés, exercices d'expérimentation, appropriation d'outils.

A l'issue de la formation :

Le stagiaire sera capable de comprendre le processus d'apparition des T.M.S en lien avec l'activité professionnelle, d'intégrer dans les protocoles sophrologiques proposés à l'entreprise, aux artistes, aux sportifs ou aux clients, des techniques et outils pratiques permettant de prévenir les T.M.S, et d'agir sur ceux déjà présents.

Prérequis :

Sophrologue certifié ou en cours de formation.

Documents remis en fin de formation :

Attestation de formation
Document pédagogique Power Point au format PDF

Formation animée par :

Vimla LAMARA, Master en Sophrologie, I.P.R.P (Intervenante en Prévention des Risques Professionnels)

Durée : 1 jour (7h00)

Coût : 150 €