



À vos côtés pour libérer les talents et répondre aux enjeux de votre organisation

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

1 jour soit 7 heures

- En présentiel
- En distanciel
- Ou mixte

Vous souhaitez un financement ?
Contactez-nous pour connaître votre éligibilité.

CONTACT

 06 03 22 24 78

 contact@corinnehouilliez.fr

Retrouvez tous nos programmes sur
www.corinnehouilliez.fr



Public

Tous les collaborateurs, managers, équipes opérationnelles et fonctions support exposés à des gestes répétitifs, postures contraignantes ou situations de stress.



Formateur

Corinne Houilliez, professionnelle de terrain, parfaitement aligné avec les contraintes et les besoins de votre réalité professionnelle

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les causes et conséquences des TMS (troubles musculo-squelettiques) et des RPS (risques psychosociaux).
- Identifier les facteurs de risque dans son environnement de travail.
- Apprendre à prévenir et limiter ces risques par des gestes, postures et pratiques adaptées.
- Développer une culture de prévention au sein de l'équipe et de l'organisation.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES,

- Apports théoriques illustrés par des exemples concrets et études de cas.
- Exercices pratiques de prévention, postures et ergonomie.
- Jeux de rôle pour gérer les situations de stress et prévention des RPS.
- Supports interactifs : fiches pratiques, vidéos, guides ergonomiques.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Introduction et cadrage

- Définition des TMS et RPS, impacts sur la santé et la performance.
- Auto-évaluation des pratiques et identification des risques personnels.

Identifier les facteurs de risque

- Postures, gestes répétitifs, environnement de travail.
- Stress, charge mentale, organisation et interactions sociales.

Prévention et bonnes pratiques

- Gestes et postures adaptés pour limiter les TMS.
- Techniques simples pour gérer le stress et prévenir les RPS.

Exercices pratiques

- Simulations et mise en situation sur gestes, postures et gestion du stress.
- Feedback collectif et ajustement des pratiques.

Organisation et environnement de travail

- Adapter le poste et l'organisation pour limiter les risques.
- Méthodes pour impliquer l'équipe et maintenir les bonnes pratiques.

Mises en situation avancées

- Études de cas sur situations à risque : posture, stress, conflits.
- Coaching individuel et collectif pour renforcer la prévention.

Plan d'action individuel

- Définir des actions concrètes à mettre en œuvre immédiatement.
- Engagement sur la pratique des gestes et postures préventives.

Conclusion et synthèse

- Récapitulatif des apprentissages clés.
- Partage d'outils et bonnes pratiques pour maintenir la prévention au quotidien.

MOYENS D'ENCADREMENT

L'encadrement des apprenants est assuré par Corinne Houilliez.
Pour toute question pédagogique ou administrative, les participants peuvent la contacter de 9 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi,
06 03 22 24 78 - contact@corinnehouilliez.fr

SANCTION DE LA FORMATION

Afin de permettre d'évaluer les compétences acquises par chaque bénéficiaire, il sera demandé à chacun, à l'issue de la journée de formation, de se soumettre à une dizaine de questions.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT

L'action de formation débute par une présentation du formateur et de chacun des participants afin de permettre une adaptation optimale du processus pédagogique prévu par le formateur au public présent. Elle se déroule dans le respect du programme de formation qui a été préalablement tenu à la disposition ou remis aux bénéficiaires, et ce, suivant une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques.

Le formateur veille à ce que chaque bénéficiaire puisse poser ses questions afin de faciliter le transfert de connaissances. Un tchat est mis à la disposition des bénéficiaires suivant la formation en visioconférence afin que ceux-ci puissent manifester leur volonté d'intervenir. La parole leur est alors donnée.

ORGANISATION ET TARIF

Horaires de formation :

7h réparties sur 1 journée de 8h45– 12h30 / 13h30– 17h15
Dédution faite des deux pauses de ¼ heure de 10h30 à 10h45
et de 15h30 à 15h45.

Formation en INTER (regroupant différentes entreprises)

300€ nets de taxes par personne pour chaque journée de formation

Formation en INTRA (Chez vous, rien que pour votre équipe)

pour un groupe entre 2 à 10 personnes, 1400€ nets de taxes par jour
par groupe.

Vous souhaitez un financement ?

Pour connaître votre éligibilité, contactez-nous !

**POUR CONCRÉTISER VOTRE PROJET DE FORMATION ET ÊTRE
ACCOMPAGNÉ DANS SA MISE EN PLACE, CONTACTEZ-NOUS !**

« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite. »

Henry Ford

06 03 22 24 78

contact@corinnehouilliez.fr