

# MANUTENTIONS ET PRÉVENTIONS DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES PROFESSIONNELS SOIGNANTS



## Objectifs

Cette formation doit permettre au stagiaire de :

- Acquérir des connaissances sur le stress et ses mécanismes
- Découvrir ses propres ressources pour y faire face
- Appliquer des techniques de gestion du stress pour mieux le gérer et se protéger de celui des autres
- Apprendre à gérer ses émotions et développer une meilleure maîtrise de soi
- Maîtriser des techniques de relaxation applicables en situation de travail et hors cadre professionnel

## Programme

### Évaluer ses modes de fonctionnement face au stress

- Identifier ses « stressseurs », ses propres signaux d'alerte
- Diagnostiquer ses niveaux de stress

### Comprendre comment le stress agit sur le corps

- Le "bon" stress et le "mauvais" stress
- L'hypertonie musculaire chronique et ses conséquences
- La déconstruction de la situation de stress par le « C.I.N.E. »
- Les stratégies d'adaptation : comment découvrir son profil

### Méthodes de travail

- Les « positions de perception » pour prendre de la hauteur
- Introduction à des exercices pratiques corporels d'aide au relâchement des tensions musculaires (TMS) et psychiques (Syndrome France-Info) par la méthode du « R.A.P.E.L »

### Exercices pratiques de mobilisation de l'attention

- Le déficit d'attention comme source de stress (notions théoriques)
- Apprendre à dissocier l'attention volontaire (focalisée) support de la concentration, de l'attention automatique (éparpillée) : source de déconcentration
- Développer une pratique de l'attention soutenue comme moyen de s'éloigner de l'agitation physique et du tumulte des pensées

### Comment gérer le stress au quotidien

- Elaboration d'un protocole d'action « anti-stress » adapté à chaque profil pour une pratique pérenne et autonome dans et hors cadre professionnel

## Méthodes pédagogiques

- Appartement pédagogique intégralement aménagé.
- Évaluation des connaissances et/ou des pratiques avant ou au démarrage, et à l'issue de la formation.
- Pédagogie interactive, apports méthodologiques et théoriques, partage d'expériences et mises en pratique d'exercices corporels d'aide à la relaxation.
- Remise d'un support pédagogique et d'une bibliographie

## Durée

2 jours soit 14 heures

## Public

Tout professionnel volontaire

## Tarifs

450 € nets par stagiaire

## Prérequis

Aucun

## Lieux

Inter ou intra entreprise

## Accessibilité handicap

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

