



Prévenir les troubles musculo-squelettiques

Les objectifs de cet atelier sont multiples. Il s'agit principalement de sensibiliser les employés aux risques liés à leur activité professionnelle, de leur apprendre à adopter les gestes et postures correctes et à utiliser les outils de manière ergonomique. L'atelier vise également à réduire les accidents du travail et à améliorer la qualité de vie au travail en prévenant les douleurs et les maladies professionnelles.

Durée : Entre 1H à 3H (selon les attentes)

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé, chauffage ou climatisation selon la période.

Nombre maximum de participants : 12

Attendus de cet atelier santé :

- Comprendre les risques de certaines postures
- Comprendre ses douleurs (mécanismes)
- Intégrer les bons gestes et nouvelles habitudes pour une meilleure qualité de vie au travail

Descriptif du déroulé

- Mécanismes, localisation et évolution des douleurs
- Ergonomie du poste de travail
- Piliers de l'hygiène de vie : hydratation, alimentation, sommeil, sport, respiration
- Mise en pratique : atelier par petit groupe : réveil musculaire, étirements, relaxation

Fin de session : Évaluation à chaud des participant(e)s via application VITALÔRÉFLEX sur smartphone ou support papier

