









Ergonomie cognitive focus sur les TMS

Je vous propose deux jours de formation pour mieux comprendre le fonctionnement de l'être humain, grâce aux facteurs biomécaniques, l'origine des TMS et comment implanter un plan d'action au cœur de votre entreprise. Tout en se familiarisant avec la communication bienveillante ! Qu'est-ce qui favorise ou entrave nos relations ? Comment lever les « empêchements » de certaines personnes ? Recentrer l'individu sur ses besoins est primordial ...

OBJECTIFS

-  Comprendre les stades d'évolution des troubles musculo-squelettiques pour agir précocement
-  Impliquer l'ensemble des acteurs
-  Implanter un plan d'action TMS et en assurer le suivi
-  Créer une relation de qualité avec soi, au service de l'autre
-  Gérer les conflits de façon harmonieuse
-  Trouver un terrain d'entente par une situation gagnant-gagnant

PROGRAMME

Qu'appelle-t-on facteur biomécanique ?

Définition des TMS

Causes et conséquences des TMS

Les expositions multifactorielles qui induisent les TMS

Comment remédier aux TMS ?

Les indicateurs disponibles dans son entreprise
 Limiter les contraintes pour réduire le risque TMS
 Parler de ses souffrances, un premier pas vers la prise en charge ?

Comprendre les obstacles à la communication

Nos manières habituelles de communiquer
 Entrer en collaboration avec son interlocuteur
 L'expression des sentiments
 Expérimenter la notion fondamentale du besoin
 Comprendre l'importance de l'accès au « JE »
 Découverte et mise en pratique du processus de communication en 4 étapes

Proposition d'une alternative au modèle de communication habituel

Qu'est-ce que l'intention ?
 Et l'attention ?

Communiquer autrement

L'écoute active
 Une communication authentique avec le langage du « cœur »
 La reformulation

Savoir exprimer une demande

Formulation d'une demande claire
 Différence majeure entre demande et exigence

Dépasser les conflits

Clarifier puis exprimer ce qui se passe en nous
 L'empathie : une « arme » massive pour apaiser les tensions
 Différencier empathie, sympathie et compassion

Exprimer un remerciement

Le pouvoir de la gratitude

DUREE

2 jours

PUBLIC

Préventeurs, Personnes chargées de la sécurité, QVT, etc.

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Bienveillante et conviviale, notre pédagogie est basée aussi sur l'intelligence collective en alternant les apports théoriques avec des jeux de rôle, étude de cas, mises en situation...

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
 Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

En INTRA

2.100 € net à payer pour un groupe ≤ 2 stagiaires puis +50€ par stagiaire supplémentaire + déplacement selon lieu Dates à convenir en commun

En INTER

Voir notre calendrier pour les dates et les tarifs des sessions

Vidéo de présentation

