

Prévenir et soulager les douleurs liées au travail

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les différents types de douleurs au travail, leurs causes et leurs conséquences
- Connaître les différents acteurs pouvant intervenir dans la prévention des douleurs
- Agir sur ses tensions physiques afin de réduire ses douleurs musculo-squelettiques
- Améliorer ses postures au travail et conseiller ses collègues
- Intégrer des pauses et exercices dans la routine de travail

Public cible

- Tout public
- Pas de prérequis

Formateur

- Expert en prévention des risques professionnels et QVCT

Personnes en situation de handicap

Contactez Stéphanie Olivier (Tel : 06 49 22 89 74)
pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation

Performetbien
4 rue du Capitaine Lemonnyer
50290 BREHAL
Siret : 93975178000015
NDA : 28 50 01 723 50



Contact

Stéphanie Olivier
Tel : 06 49 22 89 74
Mail : stephanie@performetbien.fr
www.performetbien.fr



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Durée de la formation

14 heures, en présentiel

Tarif intra-entreprise

2100 € hors taxes

Comment participer

En intra-entreprise :

12 participants maximum par session

Délai : 1 mois avant la prestation afin de définir la date, les modalités et la liste des participants

En inter-entreprise :

De 4 à 10 participants

Selon calendrier disponible sur demande et sous réserve d'inscription 15 jours avant le début de la session de formation.

La formation se déroulera dans les locaux choisis par le prestataire.

Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique, formative, sommative (positionnement en entrée et fin de formation, évaluation orale tout au long de la formation et lors des mises en situation)
- Bilan à chaud et à froid (questionnaire google form)

Suivi de la formation

Attestation de présence à signer chaque demi-journée
Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

Contenu détaillé : Prévenir et soulager les douleurs liées au travail

1 – Comprendre les douleurs liées au travail

Typologie des douleurs : musculaires, articulaires, posturales, liées au stress
Causes fréquentes : gestes répétitifs, postures prolongées, environnement de travail

Risques ergonomiques spécifiques selon les métiers

2 – Sensibilisation à l'ergonomie et aux bonnes pratiques

Évaluation ergonomique du poste de travail

Utilisation des équipements ergonomiques

Ajustements sur poste réel ou simulé

Études de cas et retours d'expérience

3 – Exercices de relaxation et d'étirements au travail

Étirements simples et efficaces à intégrer dans la routine

Micro-pauses actives pour prévenir les tensions

Techniques de relaxation pour diminuer le stress

4 – Gestion du stress et impact sur les douleurs physiques

Lien entre stress, tensions musculaires et douleurs chroniques

Techniques de gestion du stress (respiration, visualisation, relâchement)

Conseils pour un environnement de travail apaisé

4 – Hygiène de vie et prévention des douleurs chroniques

Alimentation, hydratation, sommeil et récupération

Activité physique adaptée

Conseils pratiques pour un quotidien plus équilibré

Nos recommandations

- Pensée pour maximiser l'impact terrain, cette formation se déroule sur deux jours non consécutifs, permettant aux participants de tester, assimiler et adapter les acquis à leur environnement professionnel.
- Pour profiter pleinement des ateliers corporels et des exercices, il est conseillé de venir en tenue souple et confortable.

Articulation avec le DUERP

Cette formation permet d'identifier les facteurs de risque liés aux douleurs physiques et posturales, souvent sous-estimés dans les DUERP. Les études de poste, les autodiagnostic et les ajustements proposés peuvent alimenter directement la mise à jour du document unique, en intégrant des mesures concrètes de prévention ergonomique, organisationnelle et comportementale. Elle renforce ainsi la cohérence entre les actions terrain et les obligations réglementaires.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques interactifs : clairs, illustrés, adaptés au public

Travaux pratiques : étirements, relaxation, ajustements de poste

Vidéos explicatives : gestes, postures, micro-pauses

Études de postes : observation, analyse, recommandations

Autodiagnostic : identification des douleurs et des habitudes à risque

Approche corporelle et bienveillante : centrée sur le ressenti et l'autonomie

Optionnel : coaching individuel

En présentiel, visioconférence ou téléphone

Analyse personnalisée de la situation et recommandations ciblées

Perform&Bien