

## Prévention des Troubles Musculo squelettique aux bureaux Apprendre la bonne posture devant l'écran de l'ordinateur

**Mots clés associés** : préserver; l'impact sur notre corps; le corps est un tout ; prévention ; gym anti-TMS

**Public** : personne étant derrière un poste de travail informatique, les entreprises, les établissements de santé, le personnel des professions médicales (Secrétaire, pharmacienne, laborantine).

**Durée de la formation** : 1 journée avec une demi journée sur les bons gestes et postures et l'autre demi-journée avec un control par le formateur à chaque poste de travail des participant.

**Prix de la formation** : 300 euro la journée par personne, pour les entreprises ou établissements de santé demander un devis à [contact@akordense.com](mailto:contact@akordense.com)

### Contexte

Eviter les Troubles musculo squelettiques avec un bon positionnement et un bon réglage du poste de travail

### Objectifs pédagogiques de la formation

#### ■ ■ ■ ■ ■ Objectifs

- Comprendre son corps
- Apprendre à l'écouter
- Être attentifs aux signes douloureux.
- Exercice pratique de palming à pratiquer pour travailler le relâchement oculaire
- Réaménager son poste de travail
- Pratiquer une gym quotidienne dans le but de se préserver.

### Les méthodes pédagogiques

- Présentation Théorique anatomique du corps
- Approche des troubles musculo squelettiques
- Apports théoriques et pratiques (gym anti tms)
- Discussion avec des cas personnel du groupe
- Travail personnel à refaire à chaque pause au travail
- Réorganisation ergonomique du poste de travail pour chaque participant

### Programme et durée de la formation

Cette formation se déroule sur une journée pour maxi 10 personnes

- présentation anatomique et mécanique
- exercice pratique de gym Anti TMS
- analyse et réorganisation du poste de travail de chaque participant
- Passage l'après midi poste par poste pour analyser chacun des participants

Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal



*Créateur de formations*

## Responsables pédagogiques et intervenants

---

**M Baurin julien**  
Ostéopathe à Sète

**Thierry Sombardier**  
Ergothérapeute et Directeur Pédagogique de l'école d'ergothérapie de Limoge



Accompagnement méthodologique à la V.A.E en vue de l'obtention du diplôme d'état d'infirmier de bloc opératoire

**Akordense**

*Une structure de formation qui vous propose d'harmoniser l'individu avec son univers personnel, professionnel et sociétal*