

François Stévignon vous propose d'intervenir en entreprise.

Formations en entreprise

Mal de dos, névralgies, TMS, douleurs persistantes, contractures musculaires: santé au bureau

80% des Français souffrent du dos à un moment ou un autre de leur vie, 1ère cause d'arrêts, 2 milliards d'euros/an, 30 millions de journées d'arrêt de travail/an, 50 000 cas de TMS indemnisés/an... il est temps de réagir en comprenant une approche innovante sur le mécanisme de ces douleurs. C'est un mécanisme simple, logique, qui s'explique facilement et pourtant on est passé à côté de l'essentiel depuis des années. La prévention est fondamentale et redoutablement efficace. Je le vérifie auprès de mes patients depuis 30 ans.

Les objectifs de la formation

Diminuer de façon significative le mal de dos et les TMS chez les salariés de l'entreprise, ainsi prévenir l'absentéisme, le présentéisme, améliorer le bien-être et la performance du salarié, diminuer les coûts directs et indirects, moins de fatigue, moins d'arrêts, moins d'accidents, améliorer l'organisation du travail.

Pour cela, il faut :

- & comprendre un mécanisme de la douleur que personne n'a encore décrit.
- & comprendre qu'on peut avoir mal en ayant une activité normale au travail à cause d'une activité qui semble nous soulager en dehors du travail.
- & adapter notre environnement au travail et à la maison.
- & lutter contre des idées reçues.
- & raisonner autrement.

Cette formation permet aux participants, de dépister les facteurs de risque et de devenir acteurs de leur prévention. Les salariés de l'entreprise seront mieux au travail et à la maison. Ils seront avides de partager leur nouvel acquis autour d'eux.

Le Programme de la formation (7h)

Matin

- & conférence avec support PPT
- & Les chiffres du « mal de dos » en France
- & Le mécanisme de la douleur, mal aigu, mal chronique
- & Le lien entre cause et conséquence, les contractures musculaires
- & Le cercle vicieux : le lien entre douleurs au bureau, et maison, trajet, vacances.
- & Supprimer les postures toxiques, qu'est-ce qu'un bon siège ?
- & prise de conscience d'une bonne et mauvaise posture. Chaises longues, ischio-jambiers.
- & Quizz

Après-midi

- & Raisonner autrement, le ressenti : un piège
- & nombreux cas pratiques :
- & Postures passives pires que postures actives
- & idées reçues, ce qui se dit et pourquoi c'est dit...(discours de la sécurité sociale, points communs avec de nombreux spécialistes, mais j'explique pourquoi on est passé à côté de l'essentiel !
- & changement de comportement et prise de conscience, les habitudes modernes
- & exercices pour recréer le compte-dos : couché, à 4 pattes, assis, debout
- & Quizz

Me contacter à fstevignon2@wanadoo.fr ou 01 42 24 97 30