

Un atelier sur-mesure

Chaque atelier est entièrement adapté à vos besoins. Que vos équipes travaillent derrière un écran ou sur le terrain, offrez à vos collaborateurs la possibilité d'acquérir des outils simples et efficaces qu'ils pourront remettre en place facilement dans leur journée! Les exercices, ciblés pour chaque partie du corps, peuvent se réaliser en toute discrétion, simplement sur une chaise ou en position debout. Pas besoin d'équipement ni de tenue spécifique, les exercices se pratiquent au poste de travail, en salle de réunion, en salle de repos... puis pourquoi pas dans les transports, chez soi...

Grâce à cet atelier, vos collaborateurs prennent de bonnes habitudes pour corriger leur posture, gérer leur stress et leur énergie, et prévenir les douleurs qui leur gâchent le quotidien.



CONTACTEZ-NOUS

06 07 38 65 42

contact@severinetrichet.com

www.severinetrichet.com



Qualité de Vie au Travail

Atelier Gestion du Stress et Prévention des TMS

Faites-nous confiance dès aujourd'hui

C'est quoi les TMS?

Les troubles musculosquelettiques (TMS) sont la première cause de maladie professionnelle en France. En 15 ans, leur nombre a augmenté de plus de 60%.

Les troubles musculosquelettiques touchent les articulations des membres supérieurs (épaule, coude, main, poignet et doigts) ainsi que le bas du dos, voire les genoux.

L'activité professionnelle fait émerger deux types de facteurs de risque :

- des facteurs physiques : gestes répétitifs, travail statique, efforts excessifs, positions articulaires extrêmes, port de charges lourdes...
- des facteurs psychosociaux : pression temporelle, manque d'autonomie, manque de soutien social, travail monotone...

Les maux les plus courants sont la fatigue oculaire, les cervicalgies, le stress chronique, les lombalgies, les sciatiques, les problèmes de concentration, la tendinite de la souris, les insomnies, l'épuisement mental qui peut conduire au burn-out.

Quelles conséquences pour les salariés?

87%



des maladies professionnelles reconnues sont des TMS

20%

des accidents du travail sont liés au mal de dos



45 %

des TMS entraînent des séquelles lourdes (incapacités permanentes)

Quelles conséquences pour les entreprises?

30%

des arrêts de travail sont causés par un TMS

2 mois

d'arrêt en moyenne pour un accident lié au mal de dos



22 millions

de journées de travail perdues à cause des TMS

**source : l'Assurance Maladie*