Prévenir les TMS et l'épuisement à l'ère du digital et de l'hyperconnexion

Objectifs pédagogiques

- **A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :**
  - Comprendre l'impact de la sédentarité, du stress et de la charge mentale sur sa santé.
  - Repérer ses signaux de tension physique, mentale et émotionnelle.
  - Utiliser la respiration et le mouvement pour récupérer et se réguler.

Public : toutes les personnes qui souhaitent améliorer son bien-être au travail : salariés, managers, télétravailleurs, agents administratifs, équipes de terrain.

Taille du groupe : à partir de 3 stagiaires

Prérequis : aucun.

Modalités de déroulement

En présentiel ou distanciel	7 heures	45 Rue de Metz 57130 Jouy-aux-Arches ou chez le client	300€ net / stagiaire en inter-entreprise Sur devis en intra-entreprise *

*Prise en charge possible Opco



Modalités et moyens

Modalité d'inscription

Sur www.arkadia-formation.fr : validation de l'inscription après validation des prérequis et du profil de l'apprenant (par téléphone ou mail) puis signature du devis et de la convention de formation.

Méthodes pédagogiques

Alternance entre apports théoriques (comprendre les mécanismes du stress et des tensions), pratique guidée (exercices réalisables au poste de travail) et appropriation (construction de sa propre routine).

Modalités d'évaluation

- Evaluation des acquis en cours de formation (exercices de mise en pratique)
- Evaluation de la satisfaction à chaud, evaluation à froid sur la transfert des acquis (questionnaire en ligne)
- Validation finale : Quiz

Matériel nécessaire

- Aucun matériel spécifique, ni tenue particulière.
- Une chaise et un peu d'espace.
- En distanciel : un ordinateur, Zoom et une connexion internet.

Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

La formatrice (par mail ou téléphone), la conseillère pédagogique (par mail ou téléphone), le webmaster d'Arkadia Formation

Moyens de suivi administratif

- Convention de formation
- Programme détaillé
- Emargement
- Certificat de réalisation

Modalités et moyens

Moyens utilisés pour la formation

- Salle de réunion équipée d'un vidéoprojecteur et d'un tableau blanc
- Un livret d'exercices pratiques remis à chaque stagiaire après la formation

Modalités de suivi et d'assistance

- Session en présentiel
- Suivi et assistance par la conseillère pédagogique, et en cas de nécessité d'adaptation des modalités d'accès à des situations de handicap ou pour toute autre situation particulière.

Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Mises en pratique
- Mettre des mots sur son stress
- Quiz d'évaluation et de satisfaction

Conditions de réponse

Réponse sous 48h (hors week-end et jours fériés)

Formatrice : Emmanuelle Pastor



Emmanuelle Pastor accompagne les entreprises et leurs collaborateurs à relever les défis du travail moderne en conciliant santé, bien-être et performance.
Coach certifié de la Méthode Well At Work, spécialisé dans la gestion du stress, la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS) et de l'épuisement professionnel, elle transmet des **outils concrets,** immédiatement applicables sur le terrain.
Son approche repose sur un principe simple : apprendre à respirer, bouger et récupérer efficacement pour préserver durablement sa santé physique et mentale au travail.

Accessible à tous les métiers et à tous les environnements professionnels, la méthode Well At Work permet aux salariés de développer leur autonomie face aux tensions physiques, mentales et émotionnelles du quotidien.

Programme détaillé

Prévenir les TMS et l'épuisement

à l'ère du digital et de l'hyperconnexion

• Comprendre les enjeux de la prévention au travail

- Les effets de la sédentarité et du stress chronique
- Charge mentale et hyperconnexion
- Identifier les tensions liées au poste de travail

• Expérimenter les pauses actives

- Exercice pratique : mobilisations articulaires et mouvement adapté au travail
- Respiration, recentrage
- Pauses physiques, cérébrales et micro-récupérations

• Construire son plan d'action

- Exercice pratique : identifier ses besoins et ses sources de tension
- Choisir les outils les plus adaptés
- Créer une routine bien-être simple et durable