

## Ateliers thématiques – RPS/TMS

Durée : 10 x 2h par trimestre

Nombre de participants : Max. 8

### Objectifs

---

Répondre à un besoin individuel ou collectif identifié

Développer les compétences et ressources psychosociales du personnel au service de son activité professionnelle dans les domaines suivants :

- RPS :
  - Gestion du stress au travail
  - Amélioration des relations professionnelles
- TMS
  - Préservation de la santé physique au travail
  - Prévention des troubles musculo-squelettiques
  - Lutte contre les effets de la sédentarité

### Public

---

Groupe de collaborateurs concernés par une même demande, sur base volontaire.

### Méthodologie

---

Programme trimestriel dispensé sous forme d'ateliers pratiques sur les heures de travail.

Chaque séance dure 1 heure 30 à 2 heures suivant les thèmes et le contexte.

Les groupes sont stables pendant 8 à 10 séances réparties sur le trimestre. Le personnel participant s'engage à participer durant tout le trimestre pour permettre une progression tangible et un apprentissage durable.

### Intervenants

---

Intervenants spécialisés prévention des risques professionnels avec une double compétence soit en sophrologie, soit activité physique adaptée à la Santé (APA-S). Diplômés de l'Université.

Cette double compétence assure une approche systémique aussi bien sur le plan des apports théoriques que sur la qualité et la sécurité des activités pratiques.

### Financement

---

Ces ateliers sont des formations à part entière. elles peuvent entrer dans votre programme de formation et bénéficier des aides et prises en charge habituelles.