

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 musculosquelettiques
 - 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.