DIVITY

Prévenir les TMS : gestes, postures et bien-être

4 h

Gestes, postures et bien-être au travail

DURÉE ET TARIFS

- 4 h
- 95 € HTVA par personne
- Groupe : 700 € HTVA

PUBLIC

Salariés et professionnels souhaitant prévenir les TMS, améliorer leurs postures et adopter de bons réflexes pour préserver leur santé au quotidien.

CONTENUS

- Comprendre les TMS : définitions, causes et conséquences
- Identification des gestes à risque et douleurs fréquentes
- Conseils pratiques de posture et gestes professionnels adaptés
- Exercices de mobilisation articulaire et d'étirement
- Micro-pauses et pauses actives
- Mini-analyse de poste en groupe
- Temps d'échange et retour d'expérience

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques ciblés
- Exercices pratiques (mobilisation, étirements, respiration)
- Études de cas concrets liés à l'activité

INTERVENANT

Formation animée par un professionnel paramédical : kinésithérapeute ou infirmier.

VOUS REPARTEZ AVEC

- Des exercices de mobilisation et d'étirement
- Des réflexes de micro-pauses actives
- Une mini-analyse de son poste de travail

INFOS PRATIQUES · 6 rue du Château d'Eau, Leudelange, ou dans vos locaux

+352 691 334 447
contact@divity.lu

Inscription et contact
https://divity.lu