

FORMATION PRÉVENTION DES TMS



DIAGNOSTIC

DIAGNOSTIC

Sur site + questionnaire
pré-formation

1 demi-journée

FORMATION
COLLECTIVE

LA BASE

Agir sur sa santé
avec la méthode SWEN-TI

1 demi-journée

OPTION COLLECTIVE
(RECOMMANDÉE)

AGIR SUR SON POSTE

Adopter les bons
gestes sur son poste

1 demi-journée

AGIR SUR SES DOULEURS

Développer l'écoute et
l'auto-soin avec les
balles

1 demi-journée

AGIR EN JOUANT

Devenir acteur de
manière ludique avec un
jeu d'enquête

1 demi-journée

SUIVI

AGIR SUR LE LONG TERME EN INDIVIDUEL

Application
+ Visioconférence(20 min)
+ Séances Individuelles Swen-
Ti (30 min)
+ Séance d'Ostéopathie Swen-
Ti (45 min)

AGIR SUR LE LONG TERME EN COLLECTIF

Formation de référents
+ Suivi des référents