ESCAPE DESK:
L'EXPRESSION POSTURALE

ESCAPE GAME D'UNE HEURE POUR 2 À 5 PARTICIPANTS
-PRÉVENTION DES TMS LIÉS À LA SÉDENTARITÉ-

A SAVOIR

Un escape game est avant tout **ludique.**
Cependant, cet outil doit servir de levier pédagogique. En particulier, l'escape game peut permettre d'**éveiller la curiosité et susciter l'intérêt** autour d'un sujet, ici celui de la prévention des Troubles MusculoSquelettiques (TMS). Dès lors, un temps de débriefing avec les joueurs est primordial pour discuter du contenu de l'escape game durant et après la partie.

MATERIEL

Le jeu a été créé pour se dérouler dans un bureau de 9 à 30m2.
Les participants devront être munis de papier et de crayon pour la prise de notes.

CONTEXTE D'UTILISATION

-Sensibilisation
-Lancement d'une démarche de prévention des TMS Journée sécurité
-Défis d'équipes / team building
-Synthèse de sensibilisation ou formation TMS / débriefing

THÈMES TRAITÉS & OBJECTIFS

-Sensibiliser à la problématique des TMS dans le travail administratif
-Mobiliser l'intelligence collective autour du sujet TMS.

COMPÉTENCES VISÉES

-Identifier les enjeux généraux associés à la problématique TMS.
-Apprendre à ajuster son poste de travail pour minimiser les risques de TMS.
-Développer la conscience des postures de travail performantes
-Reconnaître l'impact des émotions sur la posture, la communication et la santé générale.
-Apprendre des techniques pour gérer le stress et maintenir une posture détendue.
-Intégrer des exercices simples et efficaces dans la routine quotidienne

PUBLICS VISÉS

-Dirigeants.
-Salariés.
-Elus CSE (Comité Social et Économique).
-Toute personne intéressée par le sujet de la prévention des TMS.

NIVEAU DE COMPLEXITE

Rien de complexe dans le jeu, mais différents thèmes peuvent être choisis en fonction des connaissances déjà acquises sur les TMS:
niveau 1 - général (1ère sensibilisation aux TMS)
niveau 2 - émotions
niveau 3 - échauffements et concentration

ANIMATION proposée par Lucie Gendronneau, ostéopathe posturologue, formatrice PRAP pour une pédagogie ludique par l'action.

RENSEIGNEMENTS AU 0693.82.75.68
www.emoqi.fr