



## L'intelligence motrice et décisionnelle : l'outil qui allie RPS et TMS

Dans les entreprises, les Troubles Musculosquelettiques (TMS) et les Risques Psychosociaux (RPS) sont encore trop souvent abordés séparément.

Les préférences motrices et cognitives permettent d'apporter une lecture globale du fonctionnement humain en intégrant : la biomécanique, le fonctionnement cérébral, les stratégies naturelles de mouvement et d'adaptation.

Cette approche permet de mieux comprendre les comportements individuels, d'adapter les postes de travail et d'améliorer la communication et la cohésion d'équipe.

*Accessible aux personnes en situation de handicap*

### Objectifs :

- Identifier les préférences motrices et cognitives individuelles
- Comprendre leur impact sur les postures, les gestes et les interactions
- Réduire les contraintes biomécaniques à l'origine des TMS
- Améliorer la communication et le fonctionnement collectif
- Développer l'autonomie des collaborateurs dans la gestion de leur santé



#### PUBLIC

Entreprises tous secteurs  
Managers  
Équipes opérationnelles  
Services RH / QVT / prévention



#### PRÉREQUIS

Aucun



#### DÉLAI D'ACCÈS

2 jours



#### DURÉE

2h à 7H

### Formateur :

#### Praticien de santé :

- kiné/ostéo préventeur
- formateur certifié préférences motrices et cognitives

### Documentation :

Remise d'un support expliquant le profil de chaque participant et les préconisations correspondantes



**TARIF** : le tarif se fait sur devis en fonction des options choisies

### **1. FORMAT EXPRESS – SENSIBILISATION : durée : 1/2 journée**

- Bilan individuel rapide des préférences (20 min / personne)
- Restitution collective (jusqu'à 10 personnes)
- Apports théoriques simplifiés
- Premiers axes d'adaptation en situation de travail

**Objectif : prise de conscience rapide et impact immédiat**

### **2. FORMAT OPÉRATIONNEL – PRÉVENTION TMS et ERGONOMIE : durée : 1 journée**

- Identification des profils moteurs et cognitifs
- Lien avec les contraintes métiers
- Analyse des situations de travail
- Adaptations ergonomiques individualisées
- Mise en pratique terrain

**Objectif : réduire les contraintes et améliorer l'efficacité gestuelle**

# Programme :

## 3. FORMAT EXPERT – PERFORMANCE & COHÉSION : durée : 2 jours

### Jour 1 :

- Préférences motrices et cognitives
- Compréhension des profils individuels
- Impact sur les TMS et la fatigue

### Jour 2 :

- Communication inter-individuelle
- Cohésion d'équipe
- Coaching collectif
- Mise en situation et cas concrets

Objectif : optimiser le fonctionnement individuel et collectif

## 4. FORMAT EXPERT + MOTIVATIONS PROFONDES : durée : 2 à 3 jours

- Identification des préférences motrices et cognitives
- Exploration des motivations profondes individuelles
- Compréhension des leviers d'engagement et de décision
- Alignement entre fonctionnement, motivation et poste de travail
- Coaching individuel et collectif
- Applications concrètes en management et cohésion d'équipe

Objectif : aller au-delà du geste et du comportement pour comprendre ce qui motive réellement

l'individu et optimiser durablement performance, engagement et bien-être

# Programme pédagogique :

## Comprendre le fonctionnement humain :

- Le cerveau et les stratégies motrices
- Les préférences naturelles de mouvement
- Variabilité inter-individuelle

## Les préférences motrices :

- Organisation posturale
- Coordination et dissociation
- Impacts sur les gestes professionnels

## Les préférences cognitives :

- Traitement de l'information
- Prise de décision
- Communication

## Application en entreprise :

- Analyse des postes de travail
- Adaptation des gestes et postures
- Réduction des contraintes
- Cohésion et performance collective
- Comprendre les autres profils
- Adapter sa communication
- Améliorer les interactions

## Modalités pédagogiques:

- Apports théoriques illustrés
- Tests pratiques individuels
- Mises en situation terrain
- Échanges interactifs
- Études de cas concrets

## Evaluation et validation :

- Évaluation des acquis en situation
- Auto-évaluation des participants
- Questionnaire de satisfaction