

Mini-catalogue formations

Nicolas Bouysse

Formateur – Prévention Santé & Performance Durable au Travail

Interventions en entreprise | Ateliers pratiques | Formations terrain



Mon approche

Ancien sportif de haut niveau, diplômé STAPS et formateur en prévention santé depuis plus de 10 ans, j'accompagne les entreprises à préserver durablement la santé physique et mentale de leurs équipes.

Corrèze -mobilité nationale

06 76 63 55 06

nicobouysse@gmail.com

www.nicolas-bouysse.com

Membre professionnel du GNOMA

Mes interventions sont :

- ✓ concrètes
- ✓ immédiatement applicables
- ✓ adaptées au terrain
- ✓ orientées prévention et autonomie

Objectif : moins de douleurs, moins de fatigue, plus d'énergie au travail.

Modules de formation

1 — Prévention des TMS & gestes d'économie corporelle

Préserver le capital physique des salariés

- Comprendre les mécanismes des TMS
- Gestes & postures efficaces
- Manutention sécurisée
- Micro-pauses et récupération au poste
- Routines simples issues du sport

👉 Bénéfices : moins de douleurs, moins d'arrêts, meilleure endurance au travail

Format : ½ journée à 2 jours

2 — Gestion du stress & récupération nerveuse

Réduire la fatigue mentale et prévenir l'épuisement

- Comprendre le stress physiologique
- Respiration et régulation rapide
- Récupération en 5 minutes
- Relâchement corporel
- Concentration & sommeil

👉 Bénéfices : plus de sérénité, meilleure attention, baisse de la fatigue chronique

Format : ½ journée à 1 jour

3 — Énergie & performance durable au travail

Tenir dans la durée sans s'épuiser

- Principes issus du sport de haut niveau
- Gestion de l'effort et récupération
- Prévention de la fatigue physique
- Hygiène de vie simple
- Routines quotidiennes d'énergie

👉 Bénéfices : équipes plus stables, moins d'usure, productivité durable

Format : 1 jour

4 — Atelier pratique : auto-soins au poste de travail

Soulager soi-même tensions et douleurs

- Automassages
- Étirements courts
- Relâchement musculaire
- Récupération express
- Routine 10 min/jour

👉 Bénéfices : autonomie, confort immédiat, bien-être concret

Format : ateliers 1h à ½ journée



Références entreprises

L'Oréal • Véolia • SNCF • Enedis • EDF • Saint-Gobain • ArcelorMittal • Carrefour • Plastic Omnium • API Restauration • Zoo de Vincennes • CACEIS Banque • etc.



Modalités

- Interventions intra-entreprises
 - Groupes de 6 à 15 participants – coaching individuel
 - Ateliers très pratiques (80% mise en action)
 - Adaptation possible selon métiers et contraintes terrain (sur mesure)
-