



Stéphanie de Biasio

FORMATRICE INDÉPENDANTE EN PRÉVENTION DES TMS & ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL

Formatrice indépendante depuis 2009 et dirigeante de SdB Formation depuis 2019, j'accompagne les entreprises dans le développement des compétences professionnelles en bureautique et la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).

Spécialisée dans les environnements tertiaires et les métiers de services, j'interviens sur la sensibilisation aux risques liés à l'activité physique, l'ergonomie des postes de travail, le travail sur écran et l'amélioration des conditions de travail.

Mon approche associe analyse des situations de travail, pédagogie active et appropriation des bonnes pratiques favorisant la santé au travail et la performance durable.

INFORMATIONS

Permis A & B

01 84 18 23 57

sdebiasio@sdbformation.fr

Essonne (91)

SOFT SKILLS

- Intelligence émotionnelle
- Adaptabilité
- Pensée critique
- Créativité
- Collaboration
- Leadership bienveillant
- Résilience
- Gestion du temps et des priorités

APTITUDES

Maîtrise des outils numériques M365

Posture pédagogique

Conception pédagogique

Savoir Faire en communication

Adaptabilité et agilité

Évaluation et feedback

Veille et développement professionnel

Sens de l'écoute et intelligence émotionnelle

COMPÉTENCES EN PRÉVENTION

Prévention des troubles musculosquelettiques

Gestes et postures

Travail sur écran

Ergonomie des postes de travail

Analyse des situations de travail

Sensibilisation à la santé au travail

Prévention de la sédentarité

Animation d'ateliers participatifs

Utilisation des fiches pratiques Éditions TISSOT

Exploitation des Box Prévention (Coven France)

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

● Formatrice Indépendante - SdB Formation

décembre 2019 - Aujourd'hui

Missions principales :

- Conception et animation de formations professionnelles (Word, Excel, PowerPoint, ...)
- Accompagnement des salariés dans l'utilisation des outils numériques Microsoft 365.
- Sensibilisation aux bonnes pratiques ergonomiques lors du travail sur écran.
- Conseils d'aménagement de postes de travail.
- Prévention des TMS en environnement tertiaire.
- Création de programmes de formation dédiés à la prévention des risques liés à l'activité physique.
- Formation des salariés à l'adoption de gestes et postures adaptés.
- Accompagnement des entreprises dans l'amélioration des conditions de travail.
- Prévenir les risques numériques : RGPD et bonnes pratiques de l'informatique.

Réalisations :

Actions de Prévention conçues et aimées :

- Prévention des TMS - Agents de Propreté
- Prévention des TMS - Poste de travail sur écran

● Formatrice et Conjointe Collaboratrice - Adeisse

2009 - Aujourd'hui

Formatrice pour la Suite Office, et ERP WaveSoft

Assistante administrative, comptable, juridique, fiscale et sociale

● Assistante de Direction Commerciale - Air Canada

décembre 1993 - juin 2004

Analyse, contrôle de budgets, rédaction de contrats, relations inter-compagnies

Stratégie commerciale et ventes

Formatrice RESIII dès 1999

FORMATIONS

● Formateur Gestes et Postures - Neo Forma

21 heures - Octobre 2025

Compétences acquises :

- Prévention des risques liés à l'activité physique
- Analyse des facteurs de risque de TMS
- Animation de formations gestes et postures
- Sensibilisation des salariés à la prévention
- Ergonomie et économie d'effort
- Audit des postes de travail

● Certificat d'Aptitude à l'Enseignement Aéronautique

Diplôme Éducation Nationale - Juin 2019

Diplôme d'enseignant pour la préparation à l'examen du

Brevet d'Initiation Aéronautique (BIA)

● 3ème année de Spé. Marketing Touristique - EST - Paris

1992 - 1993

Année de Spécialisation commerciale

● BTS Tourisme - Ecole Supérieure de Tourisme EST - Paris

1990 - 1992

Section Billetterie

LANGUES

Français (langue maternelle)

Anglais (C1)

Espagnol (B2)

Italien (A2)

INTERÊTS

Trails, course à pied, randonnée

Lecture

Cuisine

Moto sur circuit