



« Avec 20 ans d'expérience à  
votre service »

## SECURITE INCENDIE

Modules de sécurité Incendie- A la carte  
Lutte contre le feu- Manipulation des extincteurs  
Formation à l'évacuation  
Exercice d'évacuation  
Conseils- Réalisation de votre procédure Incendie  
Incendie-Evacuation- « Pack Intégral »  
Préparation à la visite périodique de la commission de sécurité  
Evaluation Sécurité / Incendie  
Formation des chargés de sécurité  
Equipe de vigilance Incendie- Niveau I- II- III



## SECOURISME

Formation Initiale Sauveteurs Secouristes du Travail  
Maintien et Actualisation des Compétences des S.S.T  
Les gestes qui sauvent  
L'utilisation du défibrillateur automatisé externe (DAE)  
Secourisme à la carte  
Gestes de secours avec votre trousse de secours ou votre pharmacie  
Initiation à la réanimation- Utilisation de votre DSA  
Risque attentat

## ERGONOMIE

Ergonomie des postes de travail administratif  
Manutention des charges- Gestes et Postures  
Manutention des charges- Gestes et Postures- Spécifiques filière métier  
Manutention des charges- Gestes et Postures – Secteur : STOCK  
Manutention des charges : Accompagnement Correctif Terrain  
Manutention des charges- G&P – Recyclage  
Acteur PRAP IBC  
Maintien et Actualisation des Compétences du PRAP IBC

## SANTE ET SECURITE AU TRAVAIL

### SECURITE

Accueil et accompagnement des personnes en situation de Handicap  
Habilitation électrique Basse Tension – B0, H0, H0V

Habilitation électrique Basse Tension – BS et BE

Recyclage Habilitation électrique BS

Habilitation électrique Basse Tension B1V, B2V, BR, BC

Recyclage des habilitations électriques usuelles

Membre nommé du CHSCT

### GESTION DU STRESS ET COMMUNICATION

Gérer et utiliser son stress

Gestion du stress et communication

Prévenir l'usure professionnelle / Burn-Out

Pack stress : Gestion des conflits et agressivité (collègue / client)

Risques Psycho Sociaux et qualité de vie au travail

La gestion des émotions et la sophrologie

Gestion du temps

Communication en situation conflictuelle

### BIEN-ÊTRE

Bien-être et efficacité avec la sophrologie

Savoir gérer sa santé au travail : sommeil, alimentation, rythmes

### MANAGEMENT

Le temps de travail effectif et la durée de travail

Renforcer le travail collaboratif en équipe

Optimiser son mode de management

La relation d'aide et le travail en équipe

Améliorer la communication dans les équipes

La fonction tutorale

L'entretien annuel d'évaluation du personnel

L'accueil et l'encadrement du nouveau personnel

### DIETETIQUE

L'équilibre alimentaire

Nutrition- obésité adulte

### INFORMATIQUE

Le réseau internet- stage d'utilisation pratique

Microsoft Windows- stage de 1er niveau

Microsoft Excel et Word- stage de 1er niveau ou de perfectionnement

### VOS INTERLOCUTEURS

Dirigeant et formateur IE-GP-SST : Stéphane ROUX

Assistante administrative : Karine PATURAL

[contact@actiforma.fr](mailto:contact@actiforma.fr)