



DEVELOPPEUR DE COMPETENCES

AU SERVICE DE L'ENTREPRISE

CATALOGUE FORMATIONS

ACTIFORMA

24 rue benoit Bennier 69260 Charbonnières-les-bains

04 78 24 70 79 - contact@actiforma.fr

Vos interlocuteurs :

Stéphane ROUX : Responsable projet

Clotilde GASSAMA : Responsable pédagogique

NOS THEMES LES PLUS DEMANDES

COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL - gestes et postures	3
ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL ADMINISTRATIF	5
FORMATION INCENDIE-EVACUATION	6
INITIATION À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE	19

COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL - gestes et postures

COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL - gestes et postures	3
COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL - accompagnement correctif terrain	4
ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL ADMINISTRATIF	5

SECURITE SANTE ET PREVENTION AU TRAVAIL

FORMATION INCENDIE-EVACUATION	6
SAUVETEURS SECOURISTES DU TRAVAIL	7
MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPETENCES DES S.S.T	8
LES GESTES DE 1ERS SECOURS	9
UTILISATION DU DEFIBRILLATEUR	10
PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE - PSSM	11-12

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

GERER ET UTILISER SON STRESS	13
COMMUNICATION ACTIVE	14
LA METEO EMOTIONNELLE : AGRESSIVITE, STRESS, COMMUNICATION	15
RISQUES PSYCHO-SOCIAUX ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL	16
COHESION D'EQUIPE	17

AUTOMATISATION ET INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

AUTOMATISATION DES TÂCHES ADMINISTRATIVES RÉPÉTITIVES	18
INITIATION À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE	19

Programmes complets sur www.actiforma.fr ou sur demande - personnalisables gratuitement et sans engagement

OBJECTIFS :



- L'objectif principal est d'éliminer tous les gestes :
 - Inutiles
 - Perturbateurs
 - Consommateurs d'énergie
 - Ralentisseur d'efficacité
 - Facteur d'accident et de Troubles Musculo Squelettique (TMS)
- Prendre en compte son comportement, son analyse globale et les actions correctives à mettre en place
- Améliorer l'efficacité et le confort au poste de travail

Nous personnalisons la formation à votre filière métier pour s'adapter au mieux à votre réalité terrain.

PROGRAMME

THEORIE : ½ journée

- Définition de l'appareil locomoteur (le squelette, les articulations, les muscles)
- Description de la colonne vertébrale (les vertèbres, courbures, et son disque)
- Les pathologies articulaires, musculaires, tendineuses, du rachis et discales
- Gestion et analyse des risques professionnels, étude du principe de Pareto
- Notion mécanique sur l'appareil locomoteur (toutes les contraintes occasionnées par les gestes ou postures inadaptés)
- Rapport travail/santé et hygiène de vie
- Gestion de l'effort :
 - par une gymnastique de compensation et de travail musculaire
 - Par une récupération à base d'exercices d'étirements

PRATIQUE : ½ journée

- Mise en situation pratique spécifique à l'activité professionnelle
- Manutention et manipulation spécifiques avec les aides mécaniques
- Gestuelle corrective individualisée avec et sans le matériel
- Analyse de l'environnement et de son organisation (pour améliorer l'efficacité des gestes, diminuer la fatigue journalière)
- Rappel de l'importance de l'échauffement avant un effort physique (maintien en forme de l'appareil locomoteur et de son potentiel physique, augmentation de la vigilance, la souplesse, la coordination, l'équilibre et la récupération)
- Proposer des mesures d'amélioration sur les manutentions manuelles dans le milieu d'évolution tant sur le plan organisationnel que sur les moyens techniques
- Responsabiliser les salariés afin qu'ils soient acteur de leur sécurité.
- Mise en place d'exercices collectifs d'étirements avec correction individuelle pour une récupération des contraintes et astreintes musculaires et ostéo-articulaires

Toute cette partie pratique sera filmée pour l'intégration, l'assimilation visuelle du comportement physique sur le retour vidéo individuel et collectif.

A l'issue de cette partie :

- Mise en place d'exercices collectifs d'étirements avec correction individuelle pour une récupération des contraintes et astreintes musculaires et ostéo-articulaires



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Aucun

DUREE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

Jour 1 : formation initiale

Jour 2 : Suivi pédagogique correctif en temps réel

Ces journées sont dissociables.

12 personnes maximum

INTERVENANT

Ergomotricien ou Formateur PRAP

PRIX

Tarif sur demande

Pas de TVA – Prise en charge 100% par OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
 - Approche des compétences
 - Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
 - Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

Levez les freins à la mise en place des actions correctives proposées

OBJECTIFS :



- Démontrer que l'adaptation ergonomique et la réflexion sur le choix de la manutention et/ou des gestes utilisés au quotidien n'est pas chronophage
- Démontrer que les habitudes et les techniques acquises n'ont pas forcément le monopole de la qualité et de l'efficacité
- Optimiser en temps réel les fonctions connues ou mal connues des techniques de manutention et des gestes utilisés

PROGRAMME

Suivi gestuel et postural avec correction individuelle et sensibilisation sur les mouvements périphériques au poste et réponses aux questions.

Le personnel est évalué sur son temps de travail habituel. Il n'y a pas de remplacement à prévoir.

Le personnel est suivi sur le terrain et reçoit un accompagnement correctif.

Méthode ITaMAMI : Possibilité de filmer le personnel afin de visionner les mauvaises gestuelles et de les corriger en temps réel. (les films sont détruits à l'issue de chaque session en présence des participants)

Prévention des TMS en secteur tertiaire

OBJECTIFS :



- Réduire les risques de TMS par un aménagement des postes de travail administratif
- Sensibiliser les personnels aux risques souvent négligés du travail tertiaire
- Correction gestuelle et comportementale sur le poste de travail
- Rappel sur l'hygiène de vie au travail (échauffement, étirements compensateurs, hydratation, alimentation...)

PROGRAMME

Nous intervenons sous la forme d'un **accompagnement correctif poste par poste**.
Nous corrigeons et réadaptons les postes de travail sur le moment.

Limitier les troubles de la santé avec :

- Analyse de l'implantation et de l'aménagement du poste
- Analyse des tâches qui incombent à l'opérateur

Mettre en œuvre une stratégie de prévention efficace pour aboutir à la création d'un poste adapté à l'utilisateur et à sa façon de travailler, et favorisant une posture confortable.

- Changement dans l'implantation et l'aménagement du poste,
- Choix d'un matériel adéquat. Modifications dans l'organisation du travail...

Durant cet accompagnement nous analyserons :

- **L'ergonomie des postes de travail** : hauteur, distance, reflet lumineux d'écran informatique, hauteur des assises, organisation des plans de travail... en tenant compte des ~~caractéristiques~~ **caractéristiques** physiques de l'opérateur et en adaptant les solutions.
- **Consignes sur le bon comportement gestuel et postural** (au travail, à la maison, pour les enfants...) : manutention d'archives, posture sur le poste informatique...
- **Consignes sur l'hygiène de vie** : hydratation, repos, étirements compensateurs, rappel sur les contraintes d'un poste de travail administratif (risque de TMS en particulier)

Le travail sur écran impose une posture statique pendant de longues périodes. Ce phénomène engendre souvent des troubles musculosquelettiques (TMS). Les muscles et tendons touchés sont essentiellement ceux de la nuque, des épaules, de la région lombaire, des poignets et des mains.

Il faut donc revoir l'aménagement du poste pour exercer une influence sur la survenue de TMS.

- Douleurs cervicales dues à un écran placé trop haut ou trop bas par rapport aux yeux.
- Un appui continu du poignet pendant la frappe ou une souris éloignée de l'opérateur



PUBLIC

Tout personnel administratif

PREREQUIS

Aucun

DUREE

7 heures soit 1 jour (9h-17h)

12 personnes maximum par groupe

INTERVENANT

Ergomotricien ou Formateur PRAP

PRIX

Tarif sur demande

*Pas de TVA – Prise en charge 100% par
OPCO*

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
- Approche des compétences
- Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
- Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

Code du travail : Art R4227–39 : sécurisez votre établissement : prévention, incendie, évacuation

OBJECTIFS :



- Devenir acteur de la prévention pour limiter les causes d'incendie
- Rôles et fonctions des guides file, des serres file, des équipiers de 1^{ère} intervention, du responsable de l'évacuation
- Savoir identifier les moyens d'alarme et de lutte contre l'incendie
- Agir face à un départ de feu en garantissant la sécurité de son intervention
- Connaître les consignes d'évacuation, point de rassemblement, recensement, arrivée des secours

PROGRAMME :

THEORIE - Incendie

- Notions essentielles sur la prévention incendie professionnelles et personnelles
- Les différents types de feux en entreprise
- Les 3 modèles d'extincteurs existants : les situer, les connaître (autonomie, capacité d'extinction) et savoir les utiliser.

THEORIE - Evacuation

- Principes d'évacuation et des consignes de sécurité de l'entreprise
- Alarmes – alerte
- Les systèmes de sécurité (vos moyens de détection et d'alarme)
- Les cheminements d'évacuation
- Le rôle des guides-file, serres file et de leurs suppléants
- Le point de rassemblement et le recensement
- L'accueil des secours et le guidage

PRATIQUE

- En fonction de votre localisation :
 - Manipulation des extincteurs sur feux réels
 - Manipulation des extincteurs sur feux artificiels
- Exercice d'évacuation en temps réel avec générateur de fumée et flammes artificielle

Un compte rendu sur le point de rassemblement est fait à « chaud »

En options :

- Rédaction de la procédure incendie et/ou proposition de mises à jour si nécessaire
- Rappel des notions élémentaires des gestes d'urgences
- Initiation au défibrillateur si présent dans l'entreprise



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Aucun

DUREE

De 3h30 à 7h00 par groupe selon le niveau de formation souhaité

12 personnes maximum par groupe

INTERVENANT

Sapeur-Pompier Professionnel ou volontaire

PRIX

Tarif sur demande

Pas de TVA – Prise en charge 100% par OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
 - Approche des compétences
 - Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
 - Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

Formez-vous aux gestes d'urgence

OBJECTIFS :



- Être capable d'intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail en portant secours à la (ou les) victime(s)
- Être capable d'intervenir en toute sécurité face à une situation dangereuse sur son lieu de travail et de contribuer à la prévention des risques professionnels de son établissement

PROGRAMME :

DOMAINE DE COMPETENCE 1 : ETRE CAPABLE D'INTERVENIR FACE A UNE SITUATION D'ACCIDENT DU TRAVAIL : PROTEGER, EXAMINER, ALERTER, SECOURIR

- Situer le cadre juridique de l'intervention du SST
- Réaliser une protection adaptée (identifier le danger, supprimer ou isoler le danger)
- Examiner la ou les victime(s) et faire alerter en fonction de l'organisation de l'établissement
- Secourir la ou les victime(s) : saignement, étouffement, malaise, brûlure, fracture, plaie, arrêt respiratoire...

DOMAINE DE COMPETENCE 2 : ETRE CAPABLE DE METTRE EN APPLICATION SES COMPE- TENCES DE SST ET CONTRIBUER A LA PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS DANS SON ETABLISSEMENT

- Être capable de situer son rôle de Sauveteur Secouriste du Travail dans l'organisation de la prévention de l'établissement
- Être capable de caractériser des risques professionnels dans une situation de travail (repérer les dangers et déterminer des risques)
- Participer à la maîtrise des risques professionnels par des actions de prévention (supprimer ou réduire les risques, transmettre aux personnes concernées les éléments liés à une situation dangereuse, pistes d'amélioration)

EPREUVE CERTIFICATIVE

Les critères d'évaluation utilisés pour cette validation sont ceux définis par l'INRS, dans le référentiel de formation des Sauveteurs Secouristes du Travail. Ils sont transcrits dans un document nommé « Grille de certification des compétences du SST » et utilisés lors de chaque formation.

A l'issue de cette évaluation, un certificat de Sauveteur Secouriste du Travail (valable 2 ans) sera délivré au candidat qui a participé à l'ensemble de la formation et fait l'objet d'une évaluation favorable.



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Aucun

DUREE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

4 à 10 participants maximum

INTERVENANT

Moniteur SAUVETEUR SECOURSITE
DU TRAVAIL

PRIX

Tarif sur demande

*Pas de TVA – Prise en charge 100% par
OPCO*

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
 - Approche des compétences
 - Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
 - Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

Maintenez et actualisez vos compétences aux gestes d'urgences

OBJECTIFS :



- Être capable d'intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail en portant secours à la (ou les) victime(s)
- Être capable d'intervenir en toute sécurité face à une situation dangereuse sur son lieu de travail en mettant en pratique ses connaissances en matière de prévention des risques professionnels et dans le respect de l'organisation de l'établissement

PROGRAMME

Echanges et retours d'expériences

Révisions des compétences demandées dans les 2 domaines :

Être capable d'intervenir face à une situation d'accident du travail

- Situer le cadre juridique de l'intervention du SST
- Réaliser une protection adaptée
- Examiner la ou les victime(s) et faire alerter
- Secourir la ou les victime(s) : saignement, étouffement, malaise, brûlure, fracture, plaie, arrêt respiratoire...

Être capable de mettre en application ses compétences de SST et de contribuer à la prévention des risques professionnels dans son établissement

- Être capable de situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'établissement
- Être capable de caractériser des risques professionnels dans une situation de travail
- Participer à la maîtrise des risques professionnels par des actions de prévention (supprimer ou réduire les risques, transmettre aux personnes concernées les éléments liés à une situation dangereuse, pistes d'amélioration)

Révisions des gestes d'urgence (cas pratiques)

Epreuve certificative

Les critères d'évaluation utilisés pour cette validation sont ceux définis par l'INRS, dans le référentiel de formation des Sauveteurs Secouristes du Travail. Ils sont transcrits dans un document nommé « Grille de certification des compétences du SST » et utilisés lors de chaque formation.

A l'issue de cette évaluation, un nouveau certificat de Sauveteur Secouriste du Travail (valable 24 mois) sera délivré au candidat qui a participé à l'ensemble de la formation et fait l'objet d'une évaluation favorable.



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Avoir suivi la formation initiale et avoir obtenu son certificat

DUREE

7 heures soit 1 jour (9h-17h)

De 4 à 10 participants par groupe

INTERVENANT

Moniteur SST

PRIX

Tarif sur demande

Pas de TVA – Prise en charge 100% par OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
 - Approche des compétences
 - Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
- Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
- Accès PSH : Nous contacter

Découvrez les gestes d'urgences

OBJECTIFS :



- Appréhender une situation d'accident et prendre les bonnes décisions pour vous protéger et protéger la victime face à un accident
- Apprendre à réaliser les gestes d'urgence simples, efficaces et à la portée de tous pour sauver des vies et ceci dans n'importe quelle situation
- Savoir donner l'alerte et protéger la victime en attendant l'arrivée des secours

PROGRAMME

THEORIE

- **Protéger la victime et vous protéger** : appréhender une situation d'accident et prendre les bonnes décisions pour vous protéger et protéger la victime face à un accident
- **Apprécier l'état de la victime et alerter** : être capable de juger de l'état de la victime, et alerter très rapidement les secours médicalisés.
- **L'étouffement** : désobstruction des voies aériennes selon deux méthodes simples
- **Hémorragies externes** : arrêt du saignement par compression manuelle directe ou garrot
- **L'inconscient qui respire** : mise en Position Latérale de Sécurité et réchauffement de la victime
- **L'arrêt cardiaque** : compression thoracique et ventilation et utilisation du défibrillateur.
- **Les plaies**
- **Les brûlures**
- **Les traumatismes**

PRATIQUE

- Mise en situation avec des mannequins sur retour d'expériences et de témoignages
- Jeux de rôle
- Echanges avec le formateur



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Aucun

DUREE

7 heures soit 1 jour (9h-17h)

12 personnes maximum par groupe

INTERVENANT

Moniteur SST

PRIX

Tarif sur demande

*Pas de TVA – Prise en charge 100% par
OPCO*

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
 - Approche des compétences
 - Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
 - Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

Apprenez à utiliser un défibrillateur public

OBJECTIFS :



- Savoir localiser et identifier le/les défibrillateur(s)
- Lever les freins aux actions de secours (milieu humide, la crainte de « mal faire » ...)
- Savoir distinguer les électrodes adultes et enfants
- Connaître les matériels associés :
 - Gants
 - Jesco
 - Rasoirs
 - Masque insufflation
- Savoir utiliser un défibrillateur
- Connaître la RCP, indissociable du défibrillateur

PROGRAMME :

Un programme détaillé sera adapté à votre choix d'organisation

- Apports théoriques
- Rappel physiologique cardio-respiratoire
- Etude de situations cliniques à partir de cas concrets et de travaux pratiques
- Mise en situation concrète

Arrêté du 6 novembre 2009 relatif à l'initiation au défibrillateur :

« Article 1 L'utilisation d'un défibrillateur automatisé externe par des personnes non médecins en cas d'arrêt cardiaque repose sur des gestes simples pour lesquels une initiation courte et pratique est de nature à augmenter le taux de survie des victimes... »

Nous adapterons cette formation et le défibrillateur au matériel que vous possédez ou à celui que vous souhaitez acquérir



PUBLIC
Tout personnel

PREREQUIS
Aucun

DUREE
Plusieurs groupes sur 1 journée
A moduler selon les besoins
(9h - 17h)
12 personnes maximum

INTERVENANT
Moniteur SST

PRIX
Tarif sur demande
Pas de TVA – Prise en charge 100% par OPCO

- METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES**
- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
 - Approche des compétences
 - Adaptation à la réalité terrain

- MODALITES D'EVALUATION**
- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
 - Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
 - Evaluation à chaud en fin de session
 - Evaluation à froid 1 mois après la formation

- MODALITES ET DELAIS D'ACCES**
- Réponse sous 24h
 - Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

Vigilance et prévention des troubles psychologiques

OBJECTIFS :



- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs

PROGRAMME :

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale.

DEMI-JOURNÉE 1

Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Interventions efficaces

Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale
 - Cadre des premiers secours en santé mentale
 - Le plan d'action AERER
- Présentation de la dépression
 - Signes et symptômes
 - Interventions

DEMI-JOURNÉE 2

Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression
- Crise suicidaire : Présentation - Assister

Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux > Signes et symptômes > Interventions

DEMI-JOURNÉE 3

Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique
 - Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
 - Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
 - Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Aucun

DUREE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)
De 8 personnes à 16 personnes
maximum par groupe

INTERVENANT

Formateur accrédité par PSSM
France

PRIX

Tarif sur demande
Pas de TVA – Prise en charge 100% par
OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
 - Approche des compétences
 - Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
- Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

Les troubles psychotiques

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques
 - Signes et symptômes
 - Interventions

DEMI-JOURNÉE 4

Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

L'utilisation des substances et le plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
 - Signes, symptômes
 - Interventions
- Action 1 pour l'utilisation de substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale
- PSSM pour l'utilisation des substances (suite)

Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...)

Apprendre à gérer le stress et qualité de vie au travail

OBJECTIFS :



- Définir le stress et comprendre son impact au quotidien
- Apprendre à maîtriser ses émotions et tensions
- Appliquer les méthodes de maîtrise corporelle
- Savoir gérer les conflits et l'agressivité
- Savoir appréhender un collègue stressé

PROGRAMME

Mieux connaître le stress

- Historique et définition du stress
- Epuisement professionnel ou burnout
- Les différents facteurs du stress
- Stress optimal, « bon » stress et « mauvais » stress
- Les effets du stress : biologiques et psychologiques
- Prédilection aux effets du stress

Apprendre à gérer ses émotions en milieu professionnel

- Repérer ses émotions (exercice)
- Les différentes émotions

Apprendre à gérer son stress

- Envisager un changement
- Repérer les sources de stress.
- Ce qui me concerne et ce qui vient de l'extérieur

Apprendre l'affirmation de soi

- La manipulation, l'attaque, la fuite
- Méthode d'asservité
- Personnalités (introvertie, extravertie, agressive)
- Le triangle bourreau, victime, sauveur

Apprendre à résoudre les conflits

- Les stratégies à mettre en place
- Gérer un conflit avec les usagers
- Formuler un refus, une critique
- Les techniques de relaxation.
- La respiration, sophrologie
- La détente du corps et les positions
- Les différentes méthodes et techniques

Stratégies-actions-méthodes

- Apprendre à se calmer dans l'instant (gestion des émotions)
- Apprendre à se détendre à long terme par la relaxation
- Savoir comment se comporter faces aux critiques
- Apprendre à se sortir des situations relationnelles difficiles



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Aucun

DUREE

14h soit 2 jours (9h-17h)

12 personnes maximum par groupe

INTERVENANT

Sophrologue – Psychothérapeute

PRIX

Tarif sur demande

Pas de TVA – Prise en charge 100% par OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
- Approche des compétences
- Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
- Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

Communication et qualité de vie au travail

OBJECTIFS :



- Intégrer des connaissances, outils et attitudes de communication
- Gérer le stress lors d'une communication animée
- Gérer les communications hiérarchie/clients/collègues/fournisseurs
- Apprendre les bases de formulations, reformulations et demandes de reformulation

PROGRAMME :

Jour 1 :

- Différents types de la communication
- Pourquoi apprendre à communiquer ?
- Pas de communication sans conscience des besoins et des émotions.
- Se mettre à l'écoute de soi : prendre conscience de ses émotions et de ses besoins
- Communiquer ce que l'on pense sans vouloir l'imposer
- Se mettre à l'écoute de l'autre : prendre conscience des émotions et besoins de l'autre
- Ecouter l'autre et à discerner les enjeux relationnels réels

Jour 2 :

- Les outils : l'écoute active, les étapes d'une communication
- Connaître les pièges de la communication, gestion de l'agressivité, et des mécanismes de défense, stress...
- Sortir des situations relationnelles difficiles
- Apprendre à créer et à entretenir une dynamique relationnelle constructive
- Jeux de rôle autour de la formulation, reformulation et demande de reformulation



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Aucun

DUREE

14h soit 2 jours (9h-17h)

12 personnes maximum par groupe

INTERVENANT

Sophrologue – Psychothérapeute

PRIX

Tarif sur demande

Pas de TVA – Prise en charge 100% par OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
 - Approche des compétences
 - Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
- Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

OBJECTIFS :



- Comprendre le stress, l'agressivité et leurs mécanismes
 - Élaborer et mettre en œuvre des méthodes pour apaiser les tensions
 - Intégrer les conduites à tenir face à l'agressivité (personnes âgées, familles, collègues ...)
 - S'approprier des techniques de maîtrise émotionnelle
 - Savoir sortir habilement des situations conflictuelles
- Conflits/agressivité : le cadre légal

PROGRAMME :

Module gestion des émotions

- Définir les émotions et savoir les situer
- Evaluation de son propre stress et de ses conséquences
- Connaître son fonctionnement émotionnel et apprendre à le contrôler
- Sortir des situations relationnelles difficiles
- Le lâcher-prise : exercice physique de relâchement des tensions, de prise de conscience des sensations

Module communication

- Les différents types de communication
- Les étapes d'une communication
- Se mettre à l'écoute de soi
- Se mettre à l'écoute de l'autre
- Connaître les pièges de la communication, gestion de l'agressivité et des mécanismes de défense, stress ...
- Jeux de rôle autour de la formulation, reformulation et demande de reformulation

Module agressivité

- Les différents types d'agressivité : physique et verbale
- Les conduites à tenir, élaboration en équipe des modalités de prévention face à l'agressivité :
 - Verbalisation
 - Ecoute active
 - Travail d'équipe
 - Signalement

En fonction du type d'établissement et de la réalité terrain des groupes seront vus :

- L'agressivité et les conflits avec les clients
- L'agressivité et les conflits en inter-équipe
- L'agressivité et les conflits avec l'établissement



PUBLIC
Tout personnel

PREREQUIS
Aucun

DUREE
14h soit 2 journées

12 personnes maximum par groupe

INTERVENANT
Coach de vie

PRIX
Tarif sur demande
Pas de TVA – Prise en charge 100% par
OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
- Approche des compétences
- Adaptation à la réalité terrain
 - Pyramide de Maslow
 - Triangle de Karpman

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
- Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

Soyez préventeur des risques psycho sociaux

OBJECTIFS :



COMPRENDRE

- Comprendre la notion de RPS et les enjeux qui sont liés
- Se repérer dans le cadre légal
- Comprendre les mécanismes du stress et les facteurs favorisant

AGIR

- Affûter sa capacité à identifier les premiers signes d'alerte
- Agir face aux situations déclarées
- Assurer son rôle de prévention et d'alerte

PROGRAMME

1. RPS de quoi parle-t'on ?

- Cadre et enjeux sociétal, économique et juridique
- Santé mentale et travail
- Le stress et ses mécanismes :
 - Les facteurs de stress au travail
 - les manifestations physiques, émotionnelles et mentales
 - Le harcèlement moral



2. En quoi chacun est-il concerné par les RPS ?

- Pour soi-même : savoir repérer ses propres mécanismes et facteurs de stress et identifier les 1ers signes d'alerte.
- Pour l'entreprise, comme acteur de la prévention des RPS

3. Repérer les RPS dans son environnement de travail et agir

- Identifier les collaborateurs en souffrance
- Adopter les bonnes conduites face à un collègue fragilisé
- Développer des relations professionnelles source de qualité de vie au travail
- Définir un plan d'action : les leviers, points de vigilance, ressources à mobiliser.



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Aucun

DUREE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

12 personnes maximum par groupe

INTERVENANT

Sophrologue - psychothérapeute

PRIX

Tarif sur demande

Pas de TVA – Prise en charge 100% par OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
- Approche des compétences
- Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
- Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

La cohésion d'équipe, enjeu de la qualité relationnelle

OBJECTIFS :



- Définir et améliorer l'esprit d'équipe
- Développer la cohésion au travail
- Intégration des nouveaux entrants
- Gestion du stress : comprendre son impact au quotidien
- Communication non violente : la CNV outil de prévention des tensions socio/professionnelles

PROGRAMME

MATIN

Brainstorming tous ensemble

- C'est quoi pour vous la qualité de vie au travail ?
- Pourquoi est-ce si important ?
- Selon vous, chacun peut-il améliorer la qualité de vie au travail ?

Atelier cohésion d'équipe

- Accueil des nouveaux entrants
- Apprendre à se connaître présentation en binôme
- Jeux d'intégration

Présentation de l'outil CNV

- Comprendre la démarche et les bénéfices
- Apprendre à répondre avec des valeurs de respect et d'écoute au travers de différentes situations

APRES MIDI

Apprendre à gérer le stress par la sophrologie

- Respiration, détente et visualisation positive

Savoir désamorcer les conflits :

- Avec les clients
- Avec les collègues
- Personnels

Mise en place d'un plan de continuité pour une application des apprentissages au quotidien



PUBLIC

Tout personnel

PREREQUIS

Aucun

DUREE

7 heures soit 1 jour (9h-17h)

12 personnes maximum par groupe

INTERVENANT

Sophrologue - Coach Bien être

PRIX

Tarif sur demande

Pas de TVA – Prise en charge 100% par OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation
 - Pédagogie active
 - Approche des compétences
 - Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation des stagiaires en cours d'apprentissage
- Evaluation des stagiaires en fin de session
 - Validation des acquis
- Evaluation à chaud en fin de session
- Evaluation à froid 1 mois après la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- Réponse sous 24h
- Mise en œuvre de la formation sous 15 jours après demande
 - Accès PSH : Nous contacter

De l'étude des cas d'usage à un premier prototype opérationnel

OBJECTIFS :

- Repérer les tâches répétitives, chronophages et à faible valeur ajoutée.
- Décrire les circuits d'information, les validations et les données nécessaires.
- Prioriser les besoins avec la méthode MoSCoW : Must have, Should have, Could have et Won't have pour le périmètre étudié.
- Évaluer la faisabilité, l'effort, les risques et les gains attendus.
- Concevoir, tester et documenter un premier scénario d'automatisation.

PROGRAMME : JOUR 1 - CADRAGE ET FAISABILITE

- Recueil des irritants : courriels, saisies, tableaux de suivi, relances, comptes rendus et documents.
- Cartographie du processus actuel : déclencheur, étapes, acteurs, outils, données, décisions et exceptions.
- Classement des fonctionnalités par priorité : Must have, Should have, Could have, Won't have.
- Étude de faisabilité : accès aux données et applications, qualité des informations, sécurité, confidentialité, coût et maintenance.
- Choix du cas d'usage pilote et définition des critères de réussite.

JOUR 2 - CONCEPTION ET PROTOTYPAGE

- Conception du workflow cible et des contrôles humains nécessaires.
- Construction d'un prototype sur le cas retenu.
- Tests : données manquantes, erreurs, doublons, droits d'accès et reprise manuelle.
- Mesure du résultat, corrections et documentation du fonctionnement.
- Plan d'action : responsabilités, déploiement, suivi et évolutions.

MODALITES D'EVALUATION

- Matrice de priorisation et note de faisabilité.
- Démonstration du prototype et validation d'un plan d'action.

PUBLIC

Responsables administratifs
Managers
Direction / RH / Qualité

PREREQUIS

Aucun
Accès aux processus et exemples
recommandé

DUREE

14 heures soit 2 jours (9h-17h)

INTERVENANT

Consultant en automatisation
Product Builder IA

PRIX

Tarif sur demande
Pas de TVA - Prise en charge 100%
par OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Recueil des attentes pré-formation
Pédagogie active
Démonstrations et exercices
Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

Évaluation des exercices
Validation des acquis
Cas pratique final

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Réponse sous 24h
Mise en œuvre sous 15 jours après
demande
Accès PSH : nous contacter

Comprendre les outils, mieux les interroger et vérifier les réponses

OBJECTIFS :

- Comprendre le fonctionnement général d'une IA générative, ses possibilités et ses limites.
- Distinguer les principaux usages : conversation, recherche web sourcée, analyse de documents, création d'images, code et automatisation.
- Choisir l'outil et le mode de travail adaptés au besoin.
- Structurer un prompt précis et exploitable.
- Détecter les réponses incertaines ou inventées et organiser leur vérification.
- Appliquer les règles essentielles de confidentialité et de protection des données.

PROGRAMME :

- Notions utiles : modèle, contexte, instruction, source, résultat et hallucination.
- Panorama des familles d'outils et choix selon la tâche à accomplir.
- Méthode de prompt : rôle, objectif, cible, contexte, informations disponibles, contraintes, format attendu et critères de réussite.
- Amélioration progressive : questionner, préciser, faire reformuler, comparer et corriger.
- Fiabilisation : demander les sources, vérifier les faits, dates et calculs, distinguer fait, hypothèse et recommandation.
- Ateliers professionnels : courriel, synthèse, compte rendu, procédure, tableau ou plan d'action.

MODALITES D'EVALUATION

- Comparaison entre une demande générique et un prompt structuré.
- Cas pratique final : production, contrôle et amélioration d'un livrable professionnel.

PUBLIC

Tout professionnel souhaitant utiliser l'IA dans son activité

PREREQUIS

Aucun
Ordinateur et accès internet recommandés

DUREE

7 heures soit 1 jour (9h-17h)

INTERVENANT

Consultant en intelligence artificielle
Product Builder IA

PRIX

Tarif sur demande
Pas de TVA - Prise en charge 100% par OPCO

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Recueil des attentes pré-formation
Pédagogie active
Démonstrations et exercices
Adaptation à la réalité terrain

MODALITES D'EVALUATION

Évaluation des exercices
Validation des acquis
Cas pratique final

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Réponse sous 24h
Mise en œuvre sous 15 jours après demande
Accès PSH : nous contacter

A propos de nous :



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante:
ACTIONS DE FORMATION

Implanté à Lyon depuis 1999, ACTIFORMA vous accompagne dans la formation professionnelle continue

Nos formateurs sont des spécialistes dans leurs domaines.

Passionnés par leurs métiers, ils mettent constamment à jour leurs compétences techniques et législatives.

Tous nos thèmes sont animés par notre équipe :

- Médecin, psychologues, sophrologues, Coach bien-être
- Ergomotricien, psychomotricien formateur INRS
- Sapeurs-Pompiers professionnels/volontaires/expert en sécurité incendie



L'ensemble de nos programmes sont personnalisables à vos besoins gratuitement et sans engagement.

Nos techniques pédagogiques sont dynamiques et participatives.

Nous animons les formations dans votre établissement ou dans nos locaux à Charbonnières-les-bains.

Retrouvez tous nos thèmes de formations sur : WWW.ACTIFORMA.FR

Actiforma depuis 1999 :

Satisfaction Stagiaires :

98%

Satisfaction administrative :

99%

Ce que nos clients pensent de nous :

Disponibles
A l'écoute
Réactifs

Retrouvez tous nos **programmes complets** sur www.actiforma.fr ou sur demande - personnalisable **gratuitement et sans engagement**

VOS INTERLOCUTEURS

Stéphane ROUX : Responsable projets

Clotilde BOZ : Responsable pédagogique

contact@actiforma.fr

[04 78 24 70 79](tel:0478247079)

La réactivité étant au cœur de nos relations, nous vous répondrons sous 24h.



ACTIFORMA

24 rue benoit Bennier 69260 Charbonnières-les-bains

04 78 24 70 79 - contact@actiforma.fr

Vos interlocuteurs :

Stéphane ROUX : Responsable projets

Clotilde GASSAMA : Responsable pédagogique