



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](mailto:contact@actiforma.fr)

Vos interlocuteurs :

Stéphane ROUX : Responsable projets

Clotilde BOZ : Responsable pédagogique

## NOS THEMES LES PLUS DEMANDES

COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL - gestes et postures .....	3-4
ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL ADMINISTRATIF .....	6
FORMATION INCENDIE-EVACUATION.....	9
PRENDRE SOIN DU PERSONNEL AU TRAVAIL .....	21

## COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL – gestes et postures

COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL - gestes et postures .....	3-4
COMPORTEMENT PHYSIQUE AU TRAVAIL - gestes et postures - ACCOMPAGNEMENT CORRECTIF TERRAIN .....	5
ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL ADMINISTRATIF .....	6
ACTEUR PRAP IBC.....	7
MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPETENCES PRAP IBC .....	8

## SECURITE SANTE ET PREVENTION AU TRAVAIL

FORMATION INCENDIE-EVACUATION.....	9
SAUVETEURS SECOURISTES DU TRAVAIL.....	10
MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPETENCES DES S.S.T .....	11
LES GESTES DE 1ERS SECOURS .....	12
UTILISATION DU DEFIBRILLATEUR .....	13
PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE - PSSM .....	14
HABILITATION ELECTRIQUE BS & BE .....	15

## QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

GERER ET UTILISER SON STRESS.....	16
COMMUNICATION ACTIVE .....	17
LA GESTION DES CONFLITS ET AGRESSIVITE .....	18-19
BIEN ETRE ET EFFICACITE AVEC LA SOPHROLOGIE .....	20
PRENDRE SOIN DU PERSONNEL AU TRAVAIL .....	21
RISQUES PSYCHO-SOCIAUX ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL .....	22
COHESION D'EQUIPE .....	23

Retrouvez tous nos **programmes complets** sur [www.actiforma.fr](http://www.actiforma.fr) ou sur demande -  
personnalisable **gratuitement et sans engagement**

### VOS INTERLOCUTEURS

Stéphane ROUX : Responsable projets  
Clotilde BOZ : Responsable pédagogique

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

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

## FORMATION ADAPTEE A VOTRE REALITE TERRAIN

### 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 ou une 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



**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

## PRATIQUE : ½ journée ou une journée

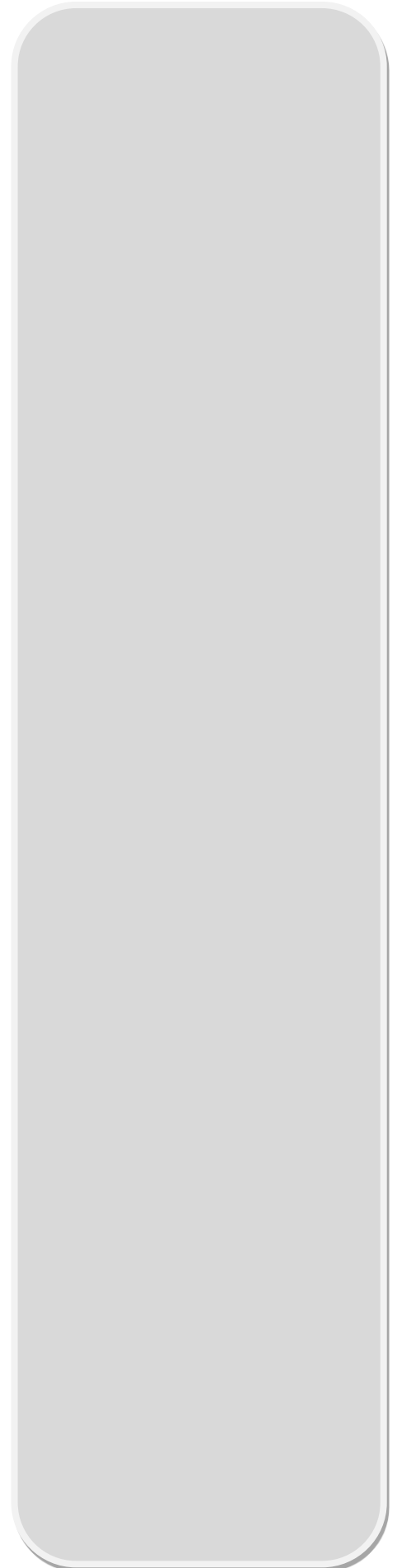
- Mise en situation pratique spécifique à l'activité professionnelle
- Manutention et manipulation spécifiques avec les aides mécaniques
- Gestuelle corrective individualisée avec et sans le matériel
- Analyse de l'environnement et de son organisation (pour améliorer l'efficacité des gestes, diminuer 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

Le but est d'inciter les salariés à reproduire ces exercices chez eux avec la mise en place d'une respiration adaptée (ventrales).



### 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

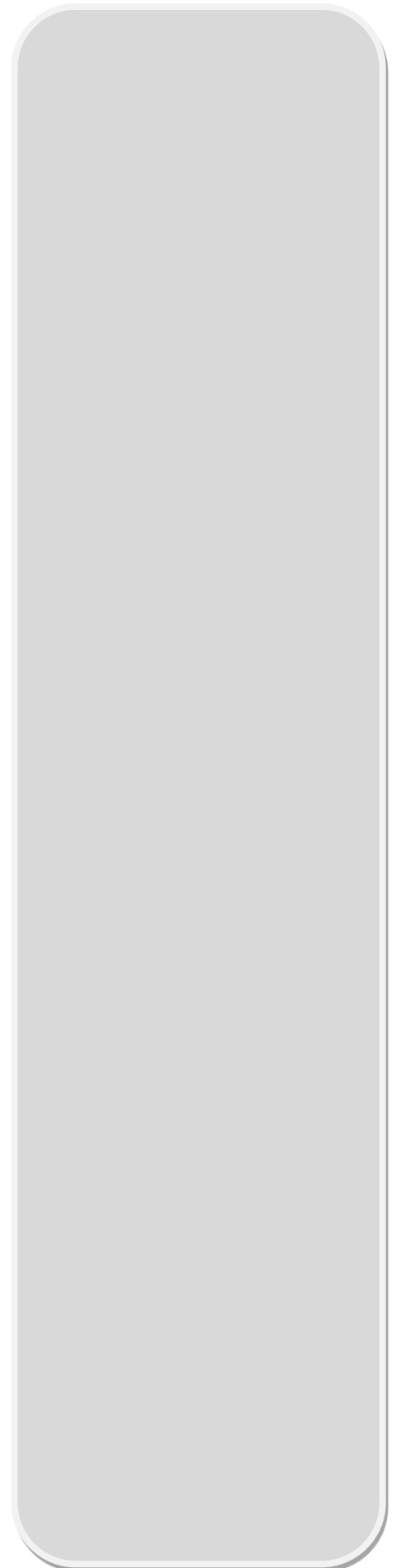
#### PROGRAMME

**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.

Limiter 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 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

## Prévention des risques liés à l'activité physique- Industrie, bâtiment, commerce

La formation-action PRAP est intégrée dans la dynamique de prévention (document unique) de l'entreprise. Elle permet à tout professionnel, quel que soit son niveau hiérarchique, de devenir un acteur de prévention et une force de proposition en matière d'évaluation des risques professionnels. Elle permet de répondre aux obligations réglementaires de l'employeur (Article L.4121-1 du Code du Travail). Le stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait aux exigences des épreuves certificatives obtiendra la délivrance par l'INRS d'un certificat d'Acteur PRAP 2S. Ce certificat, pour rester valable, impose de participer à une formation «Maintenir et actualiser ses compétences d'acteur prap 2S» (MAC) tous les 2 ans.

### OBJECTIFS :



- Connaître les risques de son métier afin de repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à sa santé
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps humain
- Maîtriser le risque en proposant à son établissement toute idée d'améliorations techniques ou organisationnelles,
- Maîtriser le risque en économisant les efforts par l'organisation et la simplification des manutentions manuelles et par l'utilisation de techniques gestuelles appropriées pour les manutentions.

### PROGRAMME

#### Compétence 1 : Se situer en tant qu'acteur PRAP

- Comprendre l'intérêt de la prévention :
  - Les différents enjeux dans les entreprises ou les établissements des secteurs bâtiment et travaux publics
  - Les différents acteurs de la prévention et leurs rôles
- Connaître les risques de son métier

#### Compétence 2 : Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé
- Savoir repérer les situations dangereuses

#### Compétence 3 : Participer à la maîtrise du risque dans son établissement et à sa prévention

- Proposer des améliorations pour sa situation de travail
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
- Se protéger en respectant les principes de sécurité et d'économie d'effort : Appliquer ces principes à l'ensemble de ses situations de travail et utiliser les équipements mécaniques et aides à la manutention.

**Les épreuves de certification** : manutentions, observation, analyse et proposition d'amélioration de situation de travail.

**Un Certificat d'acteur PRAP IBC (valable 24 mois), sera délivré aux participants qui ont assisté à la totalité de la formation et qui ont satisfait à l'épreuve certificative telle que définie dans le document de référence de l'INRS.**



**PUBLIC**  
Tout personnel

**PREREQUIS**  
Aucun

**DUREE**  
14h soit 2 jours (9h – 17h)

4 à 10 personnes maximum par groupe

**INTERVENANT**  
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

## Maintenir et actualiser ses compétences liés à l'activité physique- Industrie, bâtiment, commerce

Le certificat PRAP IBC, pour rester valable, impose de participer à une formation «Maintenir et actualiser ses compétences d'acteur prap IBC» (MAC) tous les 2 ans. Cette formation implique la poursuite de l'engagement de l'encadrement de la structure employeur.

### OBJECTIFS :

Maintenir les compétences de l'acteur PRAP IBC afin de lui permettre de poursuivre les missions suivantes :



- Proposer de manière concertée, des améliorations techniques et organisationnelles sur lesquelles il a possibilité d'agir.
- Participer à l'amélioration de ses conditions de travail de manière à réduire les risques d'accidents du travail ou de maladies professionnelles.

### PROGRAMME

- L'impact de la mise en place d'une démarche PRAP dans l'établissement.
- Les principes de la prévention des risques professionnels
- Les éléments déterminants de l'activité physique
- Présentation des analyses réalisées sur les postes de travail.
- Présentation du plan d'action suite aux propositions d'amélioration
- Les principes de base d'économie d'effort
- Révision des techniques de manutention de personnes dans le respect de leur autonomie
- Mise en pratique en respectant les déplacements naturels de la personne.

Les épreuves de certification : manutentions, observation, analyse et proposition d'amélioration de situation de travail.

**Le stagiaire ayant suivi l'intégralité de la formation et satisfait aux exigences des épreuves certificatives obtiendra le renouvellement de son certificat d'Acteur PRAP IBC (validité de 24 mois).**



**PUBLIC**  
Tout personnel

**PREREQUIS**  
Avoir suivi la formation PRAP IBC initiale et avoir obtenu son certificat

**DUREE**  
7h soit 1 jour (9h-17h)  
4 à 10 personnes maximum par groupe

**INTERVENANT**  
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 1ere 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

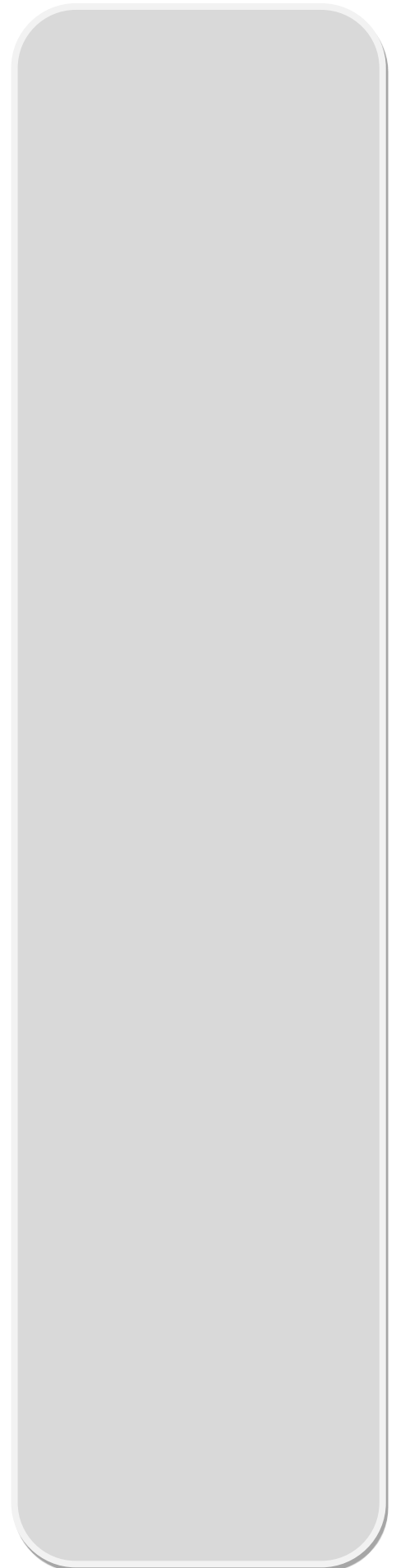
### Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- 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...)



# HABILITATION ELECTRIQUE BASSE TENSION - BS ET BE

L'habilitation électrique est une exigence réglementaire pour tous les travailleurs qui interviennent sur les installations électriques ou à leur voisinage (articles R4544-9 à R4544-11 du code du travail).

## ÉVALUATION DES BESOINS

Tous les salariés ne sont bien évidemment pas confrontés au même niveau de risque. La nouvelle norme NF C 18-510 fixe le type d'habilitation en fonction de la nature des opérations que le travailleur est autorisé à effectuer, dans les limites des attributions qui lui sont confiées.

## OBJECTIFS :



- Procéder à la réalisation d'interventions élémentaires d'ordre électrique en passe tension (jusqu'à 400 volts) et/ou à des manœuvres d'exploitation en basse tension dans le respect des prescriptions de la NFC 18-510.

## PROGRAMME :

### THEORIE

- L'habilitation électrique
- Notions élémentaires d'électricité
- Les effets du courant électrique sur le corps
- Les différents types d'accidents électriques
- La protection intégrée à la conception des installations
- L'évaluation et la prévention des risques
- Les différents domaines de tension, les ouvrages et installations
- Les zones d'environnement
- Les différents acteurs
- Les opérations d'ordre non électrique
- Les opérations élémentaires
- Les manœuvres d'exploitation
- Les équipements de protection
- L'outillage électrique et les outils isolés
- Les accidents et incendies d'origine électrique
- Évaluation théorique (QCM)

### PRATIQUE

- Visite du site et des différentes installations faisant l'objet de l'habilitation
- Exercice pratique de mise en situation en fonction des activités des participants
- Évaluation pratique pour chaque participant



### PUBLIC

**Tout personnel réalisant des interventions techniques simples en Très Basse ou Basse Tension; réalisant des interventions de remplacement et/ou de raccordement**

### PREREQUIS

**Posséder des connaissances techniques en électricité**

### DUREE

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

**12 personnes maximum par groupe**

### INTERVENANT

**Ingénieur en formation : électricité, électronique et automatique**

### 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



## 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

## Savoir gérer les éléments de conflits et d'agressivités

### OBJECTIFS :



- Connaître et reconnaître les mécanismes en action en cas de stress dans la rencontre avec autrui
- Savoir mieux identifier et comprendre les enjeux mis en place en cas de conflits
- Pouvoir gérer des comportements difficiles dans toute situation
- Connaître les attitudes à adopter et les conduites à éviter en cas de stress, conflit et agressivité

### PROGRAMME :

#### Module 1 : GESTION DES CONFLITS DANS L'EQUIPE

##### Le stress : définition de la notion de stress

- Définition physiologique et psychologique
- Le bon et le mauvais stress
- Les déclencheurs du stress
- Les types de personnalités prédisposées au stress
- Repérer ce qui est source de stress
- Les messages contraignants

##### Le syndrome d'épuisement professionnel (Burn-out)

- Qu'est-ce que le burn-out?
- Prendre conscience des conditionnements inutilement stressants et épuisants
- Apprendre à surmonter ses émotions
- Analyses de situations personnelles

##### La maîtrise de soi

- Identification des émotions vécues comme difficiles
- Repérage des ressources personnelles et institutionnelles
- Apprentissage de techniques de maîtrise de soi.

##### Méthodes et techniques de gestion des conflits

- Triangle Persécuteur/victime/Sauveur
- Les stratégies d'action face à l'agressivité
- Attitudes à adopter face à un conflit



**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

## Module 2 : GESTION DES CONFLITS AVEC LES CLIENTS

### Etat des lieux de notre comportement face au client

- Une auto-évaluation
- La connaissance et la maîtrise de soi
- L'affirmation de soi et ses limites face aux clients

### De l'accueil téléphonique à l'accueil en face à face, attitudes à éviter, attitudes à renforcer

- Se faire comprendre
- Expliquer – informer
- Ecouter – Orienter – Conseiller
- L'accueil physique : un échange approfondi
- Savoir transmettre ou référer à la bonne personne
- Les techniques relationnelles :
  - L'écoute active
  - La reformulation
  - La remise en question
  - Le décodage et non l'interprétation
  - La relation d'aide
- L'importance du non verbal

### Comment gérer des situations difficiles

- Rester professionnel face à toutes situations
- Acquérir les techniques de contrôle de soi pour gérer au mieux les relations professionnelles avec le client délicat ou agressif
- Ressources personnelles et capacités à être et à rester maître de la situation.
- Identifier, anticiper et comprendre les comportements agressifs des clients
- Les attitudes de fuite et d'attaque
- Comment accueillir des interlocuteurs délicats ou agressifs ?
- Comprendre les logiques de l'agressivité chez l'humain
- Comment dépasser les situations agressives et réussir sa prise en charge ?

**A chaque fin de formation, un entretien en présence de responsables avec un pouvoir décisionnel est souhaitable afin d'apporter des moyens concrets aux solutions produites pendant la formation.**

## Bien être et qualité de vie au travail

### OBJECTIFS :



- Apprendre des techniques de relaxation et de gestion du stress simples et rapides
- Accroître sa capacité d'adaptation dans les situations difficiles
- Bien-être au travail : savoir contrôler ses émotions

### PROGRAMME

#### COMPRENDRE ET AGIR

Comprendre ce qui sous-tend nos comportements :

- Auto-diagnostic de ses forces en présence
- Comprendre les mécanismes qui nous font agir
- Identifier le rôle de nos pensées et de nos émotions
- Repérer son propre cycle d'action (cercle vicieux ou vertueux)

Repérer ses propres états internes pour mieux les gérer :

- Autodiagnostic de ses émotions dominantes
- Développer la conscience de ses états émotionnels de stress
- Reprendre le contrôle pour développer son potentiel

Principes de base de sophrologie :

- Prise de conscience de son schéma corporel
- Exercices de respiration et de recentrage
- Exercices de visualisation positive
- Apprendre à lâcher prise et à se relaxer

Techniques de sophrologie dans la résolution de problèmes :

- Expérimenter en état sophronique de nouvelles manières d'agir
- Développer un auto conditionnement positif

Renforcer l'estime de soi et l'affirmation de soi :

- Les fondements de la confiance en soi.
- Recadrage pour renforcer l'image de soi.
- Techniques de sophrologie dans la confiance en soi.



**PUBLIC**  
Tout personnel

**PREREQUIS**  
Aucun

**DUREE**  
7h soit 1 jour (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

## Bien être et qualité de vie au travail

### OBJECTIFS :

- Prendre soin des équipes de santé et prévenir l'usure professionnelle au travers de différents modules :



- **Module prévention et gestion du stress** : Maîtriser des outils pour une gestion du stress « de fond »
- **Module hygiène de vie** : Apprendre des techniques de récupération physique et psychique
- **Module Sophrologie** : Rétablir l'équilibre dans la relation corps/esprit par des exercices respiratoires
- **Module Ostéopathie** : Effectuer des mobilisations et manipulations ostéo-articulaires

### PROGRAMME

Nos modules ont tous un intérêt direct pour le participant et indirect puisque les notions acquises seront ramenées dans les foyers, au travail...

#### MODULE SOPHROLOGIE

- Apprendre la maîtrise émotionnelle
- Savoir reconnaître et gérer les tensions corporelles grâce à des exercices de respiration et de relaxation
- Développer sa confiance en soi

#### MODULE PREVENTION ET GESTION DU STRESS

- La communication qui désamorce les conflits
- Communiquer n'est pas simple : ne pas interpréter les mots
- Savoir vivre les moments de stress le mieux possible en contrôlant ses émotions
- Utiliser la sophrologie 90 secondes avant de réagir



#### MODULE HYGIENE DE VIE

- Rythme, alimentation, hydratation, sommeil, échauffements, étirements...
- Tenir compte de l'hygiène de vie proposée et adaptée à sa filière métier

#### MODULE OSTEOPATHIE

- Rétablir les fonctions de l'organisme en traitant les causes des douleurs et des troubles fonctionnels
- Rechercher les causes du « mal être »
- Recommandations personnalisées : conseils alimentaires, sportifs ou encore réorientation chez un autre spécialiste...
- Effectuer des mobilisations et manipulations (ostéo- articulaires, crano-sacrées, myofasciales, viscérales, etc.)
- Exercices d'étirement
- Stimuler les mécanismes d'auto guérison



**PUBLIC**  
Tout personnel

**PREREQUIS**  
Aucun

**DUREE**  
7h soit 1 jour comprenant 1 à 2 modules au choix

12 personnes maximum par groupe

**INTERVENANT**  
Naturopathe – Sophrologue –  
Ostéopathe – 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

## 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 favorisants

#### 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



Le monde du travail est exigeant et nécessite une bonne connaissance de l'hygiène de vie

## 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



**PUBLIC**  
Tout personnel

**PREREQUIS**  
Aucun

**DUREE**  
14 heures soit 2 jours (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

# 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](http://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](http://www.actiforma.fr) ou sur demande - personnalisable **gratuitement et sans engagement**

### VOS INTERLOCUTEURS

Stéphane ROUX : Responsable projets

Clotilde BOZ : Responsable pédagogique

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

Vos interlocuteurs :

Stéphane ROUX : Responsable projets

Clotilde BOZ : Responsable pédagogique