

Prévention des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)



Cette formation vise à :

- Acquérir des connaissances sur les TMS : anatomie et pathologie (dos, membres supérieurs...), statistiques, facteurs de risque,
- Acquérir des connaissances et des stratégies pour faire face aux risques : savoir repérer des situations à risques (notion en ergonomie, mises en situation...), savoir mettre en place des études de postes et suivre un plan d'actions,
- Savoir mettre en place une politique pro active en prévention des risques TMS : savoir mettre en place un comité de pilotage avec des objectifs, des indicateurs et un suivi pluriannuel ...



- Toute personne souhaitant se doter d'outils pour prévenir les TMS,
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

Transmission des connaissances sur le risque TMS

- Définition de base (accident du travail, maladie professionnelle, danger, risque, TMS...)
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie,
- Énoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire,
- Liens entre physiologie humaine et gestes liés à l'activité professionnelle,
- Notions d'ergonomie,
- Mise en pratique : Les stagiaires décriront une situation de travail et repéreront les contraintes physiques et/ou mentales en lien avec des pathologies des membres supérieurs et du rachis

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation **d'un questionnaire d'évaluation** :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Bons gestes ! Bonnes postures !



Cette formation vise à :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention,
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour réduire l'apparition des Troubles Musculo Squelettiques (TMS).



- Tout salarié
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

1ère demi-journée :

- Définitions et statistiques : accident du travail, maladie professionnelle, Troubles Musculo Squelettiques (TMS),
- Définition du risque et du danger – savoir les identifier dans son travail,
- Notions d'ergonomie,
- Aspects réglementaires,
- Notions d'anatomie et de physiologie,
- Passage en revue des facteurs détériorant l'état de santé,



- Recherche des facteurs de risque des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),
- Point sur l'utilisation des Equipements de Protection Individuelle (EPI),
- Réflexion avec les stagiaires des moyens d'amélioration des différentes situations de travail problématiques relevées lors des observations (organisationnel, technique, humaine),

2ème demi-journée :

- Principes de base de sécurité et d'économie d'efforts pour limiter les risques liés à la manutention manuelle de charges,
- Mise en situation : manipulations de charges.

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Savoir adapter son poste de travail administratif



Cette formation vise à :

- Donner les clefs aux salariés pour aménager leur poste de travail afin de contribuer à leur sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique, d'économie d'efforts et d'ergonomie au poste.



- Tout salarié travaillant sur un écran en entreprise et/ou au domicile.
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

- Définitions : accident du travail, maladie professionnelle, Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),
- Quelques données statistiques,
- Notions d'anatomie et de physiologie,
- Passage en revue des facteurs détériorant l'état de santé,
- Recherche des facteurs de risque des TMS,
- Notion d'ergonomie au poste de travail informatisé,
- L'importance des facteurs environnementaux,
- Bonnes pratiques du télétravail,
- Points d'attention lors du travail à distance,
- Les équipements existants pour l'aménagement des postes informatiques/administratifs,
- Savoir régler/adapter son matériel,
- Exercices avec photos et vidéos puis mise en pratique sur le terrain.
- Les étirements : Pourquoi ? Quand ?

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Industrie Bâtiment Commerce (PRAP IBC) - 1/2



Cette formation vise à :

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement,
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues :
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.



- Tout salarié ayant une activité physique : manutention manuelle, port de charges, travaux ou gestes répétitifs, postures de travail prolongées, utilisation d'engins ou d'outils exposant à des chocs ou des vibrations... ou personnel encadrant.
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée

Les supports techniques utilisés : Vidéoprojecteur, Diaporamas, vidéos, photos, paperboard ou tableau blanc, exercices, le mémento INRS ED 7201 « Devenir acteur PRAP ».

Les moyens pédagogiques : alternance d'apports théoriques, méthodologiques. Exercices pratiques et mises en situation

Matériel pédagogique :

- Une caisse avec poignées,
- Une caisse sans poignée,
- Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées.



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

1 - Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- Comprendre l'intérêt de la prévention
 - Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement
 - Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention
 - Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles
- Connaître les risques de son métier
 - Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage
 - Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits
 - Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé

2 - Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
 - Connaître le fonctionnement du corps humain
 - Repérer les limites du fonctionnement du corps humain
 - Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
 - Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
 - Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique
 - Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Industrie Bâtiment Commerce (PRAP IBC) - 2/2



3 - Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

- Proposer des améliorations de sa situation de travail
 - A partir des causes identifiées au cours de son analyse
 - En agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail
 - En prenant en compte les principes généraux de prévention
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
 - Identifier les personnes concernées
 - Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise ou l'établissement
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail
 - Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention

Durée : 2 jours (14h)



- Une épreuve certificative et des évaluations formatives sont proposées aux stagiaires de façon à permettre une évaluation distincte de chaque compétence. Elles sont regroupées en situations d'évaluation qui correspondent au plus proche de leurs situations réelles de travail. Les compétences sont évaluées durant la formation par le formateur PRAP en respectant les modalités définies par le référentiel.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.



La validité du certificat « **acteur PRAP** » est fixée à **deux ans**, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « **Maintien et Actualisation des Compétences** » (MAC) **tous les 24 mois**, ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative.

En cas de changement de poste ou de modification importante de l'environnement de travail, une actualisation de la formation est nécessaire.

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Sanitaire et Social (PRAP 2S) - 1/2



Cette formation vise à :

- Être capable de se situer en qualité d'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement,
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues,
- Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention.



- Toute personne ayant des activités de soins et d'aide en établissement spécialisé ou en maison de retraite EHPAD ou à domicile.
- Aucun pré-requis



La formation est dispensée par un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée et du certificat de formateur PRAP IBC

Les supports techniques utilisés : Vidéoprojecteur, Diaporamas, vidéos, photos, paperboard ou tableau blanc, exercices, le mémento INRS ED 7201 « Devenir acteur PRAP », le mémento INRS ED 7202 « Prévention des risques liés aux manutentions des personnes dans les secteurs sanitaire et social ».

Les moyens pédagogiques : alternance d'apports théoriques, méthodologiques. Exercices pratiques et mises en situation

Matériel pédagogique : Un fauteuil roulant à accoudoirs escamotables, Un lit médicalisé, Des disques de pivotement, Des planches de transfert, Des draps de glisse, Du matériel de verticalisation, Un soulève personne, Des vidéos de présentation.



Il tient compte des caractéristiques de la branche professionnelle à laquelle se rattache l'entreprise et des caractères spécifiques de celle-ci.

Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- Comprendre l'intérêt de la prévention
 - Repérer les différents enjeux pour l'entreprise ou l'établissement
 - Comprendre l'intérêt de la démarche de prévention
 - Situer les différents acteurs de la prévention et leurs rôles
- Connaître les risques de son métier
 - Comprendre le mécanisme d'apparition du dommage
 - Reconnaître les principaux risques de son métier et les effets induits
 - Repérer, dans son métier, les situations de travail susceptibles de nuire à sa santé

Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain.
 - Connaître le fonctionnement du corps humain
 - Repérer les limites du fonctionnement du corps humain
 - Identifier et caractériser les différentes atteintes à la santé
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
 - Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
 - Identifier et caractériser les risques potentiels liés à l'activité physique
 - Analyser les différentes causes d'exposition à ces risques potentiels

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Sanitaire et Social (PRAP 2S) - 2/2



Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

- Proposer des améliorations de sa situation de travail
 - A partir des causes identifiées au cours de son analyse
 - En agissant sur l'ensemble des déterminants de sa situation de travail
 - En prenant en compte les principes généraux de prévention
- Faire remonter l'information aux personnes concernées
 - Identifier les personnes concernées
 - Utiliser les modes de communication et de remontée d'information en vigueur dans l'entreprise ou l'établissement
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
 - Connaître et appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail
 - Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention
 - Maîtriser les principes de mobilisation des personnes

Durée : 3 jours (21h)



- Une épreuve certificative et des évaluations formatives sont proposées aux stagiaires de façon à permettre une évaluation distincte de chaque compétence. Elles sont regroupées en situations d'évaluation qui correspondent au plus proche de leurs situations réelles de travail. Les compétences sont évaluées durant la formation par le formateur PRAP en respectant les modalités définies par le référentiel.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.



La validité du certificat « acteur PRAP » est fixée à deux ans, et la prolongation de celle-ci est conditionnée par le suivi d'un stage « Maintien et Actualisation des Compétences » (MAC) tous les 24 mois, ainsi qu'à la réussite de l'épreuve certificative.

En cas de changement de poste ou de modification importante de l'environnement de travail, une actualisation de la formation est nécessaire.

Maintien et Actualisation des Compétences de l'acteur en prévention des risques liés à l'activité physique Industrie Bâtiment Commerce (MAC PRAP IBC)



Cette formation vise à :

- Maintenir ses compétences d'acteur PRAP IBC dans le cadre du dispositif de formation conforme au référentiel national.



- Toute personne ayant des activités de port de charges ou personnel encadrant
- **Pré-requis** : Les participants doivent être titulaires du certificat « d'acteur PRAP IBC »



La formation est dispensée par un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée et du certificat de formateur PRAP 2S

Les supports techniques utilisés : Vidéoprojecteur, Diaporamas, vidéos, photos, paperboard ou tableau blanc, exercices, le mémento INRS ED 7201 « Devenir acteur PRAP ».

Les moyens pédagogiques : alternance d'apports théoriques, méthodologiques. Exercices pratiques et mises en situation

Matériel pédagogique :

- Une caisse avec poignées,
- Une caisse sans poignée,
- Tout autre objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées.



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

Révision des 3 compétences :

Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement



- L'impact de la mise en place d'une démarche PRAP dans l'établissement
- Les principes de la prévention des risques professionnels

Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différences atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.

- Les éléments déterminants de l'activité physique
- Présentation des analyses réalisées sur les postes de travail (retour d'expérience sur les cas concrets)

Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

- Présentation du plan d'action suite aux propositions d'amélioration du projet de l'entreprise / établissement
- Retour sur les principes de base d'économie d'effort
- Révision des techniques de manutention
- Mise en pratique des techniques de manutention

Durée : 1 jour (7h)



- Une épreuve certificative et des évaluations formatives sont proposées aux stagiaires de façon à permettre une évaluation distincte de chaque compétence. Elles sont regroupées en situations d'évaluation qui correspondent au plus proche à leurs situations réelles de travail. Les compétences seront évaluées durant la formation par le formateur PRAP en respectant les modalités définies par le référentiel.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation : Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire, Évaluation par le stagiaire (de l'atteinte des objectifs, de la qualité de la formation, de la qualité du formateur).



Identique à la formation "Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Sanitaire et Social (PRAP 2S)"

Maintien et Actualisation des Compétences de l'acteur en prévention des risques liés à l'activité physique Sanitaire et Social (MAC PRAP 2S)



Cette formation vise à :

- Maintenir ses compétences d'acteur PRAP 2S dans le cadre du dispositif de formation conforme au référentiel national.



- Toute personne ayant des activités de soins et d'aide en établissement spécialisé ou en maison de retraite Ehpad.
- **Pré-requis :** Les participants doivent être titulaires du certificat « d'acteur PRAP 2S »



La formation est dispensée par un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée et du certificat de formateur PRAP IBC

Les supports techniques utilisés : Vidéoprojecteur, Diaporamas, vidéos, photos, paperboard ou tableau blanc, exercices, le mémento INRS ED 7201 « Devenir acteur PRAP », le mémento INRS ED 7202 « Prévention des risques liés aux manutentions des personnes dans les secteurs sanitaire et social ».

Les moyens pédagogiques : alternance d'apports théoriques, méthodologiques. Exercices pratiques et mises en situation

Matériel pédagogique : Un fauteuil roulant à accoudoirs escamotables, Un lit médicalisé, Des disques de pivotement, Des planches de transfert, Des draps de glisse, Du matériel de verticalisation, Un soulève personne, Des vidéos de présentation.



Identique à la formation "Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Sanitaire et Social (PRAP 2S)"



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

Révision des 3 compétences :

Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement

- L'impact de la mise en place d'une démarche PRAP dans l'établissement
- Les principes de la prévention des risques professionnels

Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.

- Les éléments déterminants de l'activité physique
- Présentation des analyses réalisées sur les postes de travail (retour d'expérience sur les cas concrets)

Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

- Présentation du plan d'action suite aux propositions d'amélioration du projet de l'entreprise / établissement
- Retour sur les principes de base d'économie d'effort
- Révision des techniques de manutention et de mobilisation des personnes
- Mise en pratique des techniques de manutention et de mobilisation des personnes

Durée : 1 jour (7h)



- Une épreuve certificative et des évaluations formatives sont proposées aux stagiaires de façon à permettre une évaluation distincte de chaque compétence. Elles sont regroupées en situations d'évaluation qui correspondent au plus proche à leurs situations réelles de travail. Les compétences seront évaluées durant la formation par le formateur PRAP en respectant les modalités définies par le référentiel.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation : Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire, Évaluation par le stagiaire (de l'atteinte des objectifs, de la qualité de la formation, de la qualité du formateur).

Animer un Espace de Discussion



Cette formation vise à :

- Savoir définir les espaces de discussions et les mettre en place
- Comprendre les points de réussite et les écueils possibles
- Savoir animer un espace de discussion
- Savoir formaliser un plan d'action et produire un compte rendu



- Tout salarié de l'entreprise
- Aucun pré-requis



La formation est dispensée par un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée

Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper board, échanges/discussions, remise de documents théoriques / pratiques

Les moyens pédagogiques : PowerPoint, vidéos, exercices, études de cas



Il tient compte des caractéristiques de la branche professionnelle à laquelle se rattache l'entreprise et des caractères spécifiques de celle-ci.

- Définition des Espaces de Discussion
- Préparation des Espaces de Discussion
- Les clés de réussite et les écueils possibles des Espaces de Discussion
- L'animation

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Animer un groupe de travail sur l'analyse situation-problème



Cette formation vise à :

- Savoir définir et mettre en place un groupe de travail analyse situation-problème
- Comprendre les points de réussite et les écueils possibles
- Savoir animer le groupe de travail
- Savoir formaliser un plan d'action



- Tout salarié de l'entreprise
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée

Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper board, échanges/discussions, remise de documents théoriques / pratiques

Les moyens pédagogiques : PowerPoint, vidéos, exercices, études de cas



Il tient compte des caractéristiques de la branche professionnelle à laquelle se rattache l'entreprise et des caractères spécifiques de celle-ci.

- Définition de l'analyse situation-problème
- Préparation de l'outil : analyse situation-problème
- Les clés de réussite et les écueils possibles d'une résolution de problème
- L'animation

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Gestion du stress en entreprise



Cette formation vise à :

- Identifier les symptômes du stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Connaître l'impact du stress sur la santé
- Agir sur les sources individuelles du stress
- Savoir adapter sa communication et comprendre la notion d'assertivité pour mieux agir en situation de stress



- Toute personne souhaitant se former sur le sujet du stress au travail
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, Paper board, supports papier

Les moyens pédagogiques : Vidéos, exercices, études de cas



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

- Auto-évaluation du stress
- Pourquoi est-on stressé ?
- Comment se manifeste le stress ?
- A partir de quel niveau de stress peut-on dire qu'il y a un danger ?
- Les différences interindividuelles face à un environnement perçu comme stressant
- Les aspects communicationnels et relationnels dans la gestion du stress
- Quelques outils pour travailler de façon plus sereine et accroître sa résistance au stress

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Gestion et animation d'une équipe 1/2



Cette formation vise à :

- Prendre conscience de l'importance du sujet
- Faire découvrir les différentes facettes de la gestion et l'animation d'une équipe
- Intégrer les savoirs, savoir-faire et savoir-être inhérents au management d'équipe



- toute personne ayant une fonction d'encadrement intermédiaire (chef d'équipe, chef d'atelier, manager de proximité...)
- Effectif : 6 à 10 stagiaires
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : Psychologue du Travail spécialisée dans la prévention des risques psycho-sociaux

Les supports techniques utilisés : powerpoint, quizz, exercices et fiches memento, vidéo, Test de personnalité

Les moyens pédagogiques : démarche pragmatique et participative qui se caractérise par des exercices pratiques mis en perspective avec des situations professionnelles vécues. Emulation créée par des jeux pédagogiques menés en équipe.

Sont privilégiés :

- Des réflexions individuelles
- Des exercices oraux et écrits
- Des études de cas fictifs ou réels



Préambule : pourquoi savoir gérer et animer une équipe ?

- **Mieux se connaître**
 - Identifier ses caractéristiques de personnalité
 - Repérer quels sont mes points forts et mes points de vigilance
- **Le rôle et les missions du « manager de proximité » (chef/Responsable d'atelier, chef d'équipe...)**
 - Communiquer, Motiver, Organiser, Accompagner, Gérer les situations critiques
- **Communiquer avec son équipe :**
 - Etre sensibilisé aux différentes perceptions et représentations
 - Savoir transmettre des messages clairs et concis
 - Faire le reporting auprès de sa hiérarchie
- **Motiver son équipe**
 - Sensibiliser les participants aux propos qui motivent et qui démotivent les équipes
 - Créer et entretenir un bon climat dans l'équipe
 - Organiser et animer des réunions d'équipe
- **Organiser pour mieux gérer**
 - Tester sa gestion du temps
 - Gérer ses priorités
 - Déterminer des objectifs pour son équipe et les faire partager
- **Accompagner les collaborateurs**
 - Accueillir un nouveau collaborateur
 - Mener différents types d'entretien ; de suivi pour faire le point ; professionnel ; de recadrage
- **Gérer les situations critiques**
 - Identifier et agir dans les cas de mésentente et de conflits
 - Acquérir une démarche et des outils efficaces pour analyser et maîtriser les conflits
 - Favoriser un esprit constructif dans la cohésion d'un groupe

Gestion et animation d'une équipe 2/2



Durée : 5 jours (28 h)

dont une journée dédiée à la restitution individuelle du test de personnalité

Rythme : 3 jours à raison d'une journée par semaine et 1 jour au terme d'un mois post-formation pour un retour d'expériences, mutualiser des bonnes pratiques et apporter des réponses à des questionnements ou difficultés. Entretiens individuels de restitution du test de personnalité à planifier entre le 1er et le 2nd jour de formation.



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Evaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Evaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Prévenir les conduites addictives



Cette formation vise à :

- Connaître ses responsabilités et ses limites
- Développer une politique de prévention et d'information autour des problèmes d'addiction
- Adopter une posture neutre afin de créer un climat de confiance
- Mettre en place des moyens et des procédures dès l'identification du risque
- Faciliter l'action en établissant des conduites à tenir claires
- Savoir plus facilement déceler les personnes concernées et les orienter vers des structures d'aide adaptées



- Directeur, DRH, RH, Délégué du personnel, Représentant du personnel, Salariés ...
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : un(e) expert(e) diplômé(e) disposant d'une expérience professionnelle avérée en psychologie du travail

Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper board, échanges/discussions, remise de documents théoriques / pratiques, KAHOOT

Les moyens pédagogiques : PowerPoint, mises en situation, photolangage, vidéos



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

- Connaître les substances et leurs effets
 - Addictions avec substances
 - Médicaments psychoactifs
 - Addictions sans substances
- Mesurer les impacts dans l'entreprise
- Appréhender le cadre légal d'intervention
- Définir les conduites à tenir
 - Comment agir et réagir ?
- Identifier les ressources internes et externes

Durée : 2 jours (14h) avec l'intervention d'un juriste et d'une assistante de service social



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Bien vivre ensemble



Cette formation vise à :

- Prendre conscience de l'individualité de chacun dans le collectif
- Découvrir les définitions de conflit, harcèlement moral, sexuel, agissements sexistes ...
- Comprendre les effets que peuvent avoir nos comportements sur le collectif de travail
- S'adapter aux réactions individuelles de ses collègues
- Identifier les ressources individuelles facilitant le collectif de travail
- Être outillé pour gérer des situations conflictuelles au travail



- Salariés, Managers, Chef d'équipe ...
- Faire partie de la même entreprise et de préférence de la même équipe



Équipe pédagogique : deux expert(e)s diplômé(e)s disposant d'une expérience professionnelle avérée

Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper board, post-it, échanges/discussions, remise de documents théoriques / pratiques

Les moyens pédagogiques : PowerPoint, jeux de rôle, photolangage, brainstorming



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

- Faisons connaissance
- Quel est votre collectif de travail idéal ?
- Les notions clés d'un bon collectif de travail
- Idéal VS Réalité ?
- Comprendre : Quels impacts sur le collectif de travail ?
- Quelles conséquences sur le collectif de travail ?
- Comment faire face aux difficultés ?
- Debriefing du jeu de rôle
- Les ressources

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation **d'un questionnaire d'évaluation** :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.