

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 : La formation est coanimée par un(e) juriste, des psychologues du travail et des organisations. Expertise risques psychologiques et accompagnement QVCT - Consultantes bilan de compétence

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.

Prévenir les conduites addictives et l'entreprise



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 : La formation est coanimée par un(e) juriste, des psychologues du travail et des organisations. Expertise risques psychologiques et accompagnement QVCT - Consultantes bilan de compétence

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 soit 14 heures



- 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.

Bienveillance



Cette formation vise à :

- Être capable de définir les concepts de bienveillance et de maltraitance et connaître le contexte juridique et sociétal
- Être capable d'identifier les situations potentiellement à risque de maltraitance
- Être capable de questionner ses pratiques du quotidien et de se positionner en tant qu'acteur sur la question de la bienveillance
- Être capable de cultiver la bienveillance
- Être capable d'identifier les leviers et les ressources afin d'instaurer une culture de la bienveillance au quotidien



- Profils visés par le programme : A destination de structure de soin en contact avec des patients (EHPAD, Centres hospitaliers, services de soins à domicile, ...).
- Cette formation existe également à destination des cadres.
- Pré-requis: Aucun



Equipe pédagogique : Psychologues du travail - Master II psychologie du travail et des organisations

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

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



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

- Les concepts de bienveillance et maltraitance
- La qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) et risques psychosociaux (RPS)
- Les représentations des professionnels concernant le public accompagné
- Développer des pratiques bienveillantes
- Apprendre à se connaître afin d'adapter ses réactions
- Analyser des pratiques professionnelles
- Elaborer une charte de bienveillance

Durée : 2 jours soit 14 heures



- 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, Accompanyer, 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.

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



Equipe pédagogique : La formation est coanimée par un(e) juriste, des psychologues du travail et des organisations. Expertise risques psychologiques et accompagnement QVCT - Consultantes bilan de compétence

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 : La formation est coanimée par un(e) juriste, des psychologues du travail et des organisations. Expertise risques psychologiques et accompagnement QVCT - Consultantes bilan de compétence

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.

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 ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

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 ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

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 et informatique (au bureau et en télétravail) afin de préserver sa santé



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 ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

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.

L'ergonomie pour les non ergonomes



Cette formation vise à :

- Définir l'ergonomie
- Connaître les notions clés de l'ergonomie
- Comprendre la méthodologie d'intervention en ergonomie
- Utiliser les outils nécessaires à l'intervention en ergonomie



- Profils visés par le programme : Toute personne qui souhaite contribuer à l'amélioration des conditions de travail à travers les principes de l'ergonomie.
- Aucun prérequis



Équipe pédagogique : Un ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

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.

La définition de l'Ergonomie

- Définition et origine de l'Ergonomie
- Objets d'étude et objectifs recherchés par l'Ergonomie
- Présentation des différents champs de l'ergonomie
- Déontologie de la démarche ergonomique



Présentation des notions clés pour faire de l'ergonomie

- Définition Travail Prescrit / Travail réel – Activité
- Différence entre la contrainte et l'astreinte
- Définition des notions de régulation, variabilité, diversité et aléas présents dans l'activité réelle
- Identification des différentes phases de travail (mode normal, mode dégradé)

La réalisation d'une intervention ergonomique

- Méthodologie de la démarche ergonomique
- Construction sociale de l'intervention et mobilisation des acteurs

La boîte à outils de l'ergonome pour analyser le travail réel

- L'observation d'une situation de travail
- L'analyse d'une situation de travail et mise en place d'un plan d'actions
- Cas pratique avec des photos / vidéos de postes de travail à analyser amenés par les stagiaires

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.

Coaching prévention des TMS



Cette formation vise à :

- Acquérir des connaissances sur les TMS : anatomie et pathologie (dos, membres supérieurs...), 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



- Profils visés par le programme : Toute personne capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé.
- Aucun prérequis

Équipe pédagogique : Cette formation est assurée par 2 professionnels de domaines différents : Ergonome & Coach Sportif.

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo



Les moyens pédagogiques et techniques :

- Alternance d'apports théoriques, méthodologiques, d'exercices pratiques (ex : mises en situation).
- Vidéoprojecteur, Diaporamas supports de formation projetés, vidéos, photos, paperboard / tableau blanc.
- Tout 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.



Les ergonomes et le coach sportif formeront les stagiaires par une alternance d'apports théoriques et de mise en pratique via des supports photos, vidéos et si possible des observations / mises en situation sur le terrain.

Déroulé de la journée :

Matinée :

Ouverture de la journée avec le coach sportif :

- Eveil musculaire à la prise de poste,
- Le corps en mouvement,
- Mode de vie et prévention des TMS,
- Mobilité fonctionnelle,
- PSPEE - Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort.

Poursuite avec l'ergonome :

- Comprendre l'intérêt de la prévention,

Après-midi :

Reprise sur le terrain avec l'ergonome :

- Observation et analyse de situations de travail,
- Proposition d'améliorations des situations analysées,
- Création d'un plan d'actions.

Durée : 1 journée

Effectif : Limité à 10 stagiaires par groupe pour des raisons pédagogiques

Modalités d'évaluation :

- 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.

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique Industrie Bâtiment Commerce et activités de bureau (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.



- Toute personne capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé.
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : Un ergonome-psychologue du travail habilité PRAP IBC et 2S par l'INRS depuis 2015 et 1 ergonome habilité PRAP IBC depuis 2022.

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 et activités de bureau (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 secteur Sanitaire et Médico-Social (PRAP 2S) - 1/2

Version Accompagnement à la Mobilité (ALM)



Nouveauté ALM : au sein des formations PRAP 2S, une partie était consacré à l'apprentissage de techniques de mobilisation de personnes. Toutefois la mise en œuvre de ces techniques en situation professionnelle montre ses limites en matière de prévention au vu de la sinistralité dans ce secteur. La formation PRAP 2S et le MAC PRAP 2S ont donc évolué avec le développement de nouvelles compétences relatives à l'Accompagnement de La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi (appelé ALM). L'ALM est une démarche basée sur la connaissance des déplacements naturels, qui repose sur :

- L'analyse systématique de chaque situation d'accompagnement,
- L'évaluation et la prise en compte de l'environnement, des capacités (évolutives au cours de la journée) de la personne aidée à prendre part à son déplacement, et des risques pour le réaliser,
- Une assistance au cas par cas tenant compte des capacités de la personne aidée, qui peut combiner la guidance (verbale et non verbale), l'assistance humaine sans portage délétère, ainsi que la mise en œuvre d'une aide technique compensant uniquement les capacités abolies.

Une telle démarche est bénéfique en particulier pour le soignant, qui ne s'expose pas à des contraintes physiques portant atteinte à sa santé, mais aussi pour la personne aidée, qui préserve au maximum sa capacité à se mouvoir dans chacun de ses déplacements, ce qui contribue au maintien de son autonomie et de son bien-être.

Source INRS



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.
- -Être capable d'accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi.



- 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



Équipe pédagogique : Un ergonome-psychologue du travail habilité PRAP IBC et 2S par l'INRS depuis 2015 et 1 ergonome habilité PRAP IBC depuis 2022.

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.

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



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

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

Accompagner la mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi

- Identifier les enjeux d'un accompagnement
 - Argumenter les enjeux pour la personne aidée et sa famille
 - Identifier les enjeux pour l'accompagnant
 - Identifier les enjeux pour l'établissement
- Séquencer les déplacements naturels permettant de se mouvoir
 - Repérer les étapes nécessaires aux déplacements naturels
 - Déterminer les capacités nécessaires à la réalisation des déplacements
- Analyser la situation d'un accompagnement
 - S'assurer des possibilités de la personne aidée à réaliser seule son déplacement
 - Identifier les capacités de la personne aidée à réaliser les étapes du déplacement naturel
 - Identifier les déterminants liés à l'environnement qui facilitent ou limitent le déplacement
 - Prendre en compte les risques pour la personne aidée et l'accompagnant

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Sanitaire et Médico-Social (PRAP 2S) - 3/3



- Caractériser les aides techniques au regard des situations d'accompagnement
 - Identifier les aides techniques au regard des contraintes environnementales
 - Déterminer les aides techniques en fonction des caractéristiques des personnes aidées
- Mettre en œuvre un accompagnement à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi
 - Prendre en compte le résultat de l'analyse de la situation d'accompagnement
 - Guider la personne aidée en respectant les étapes du déplacement naturel
 - Compenser les incapacités par une assistance sans portage délétaire en intégrant si nécessaire une aide technique.

Durée : 4 jours soit 28 heures



- 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 et activités de bureau (MAC PRAP IBC)



Cette formation vise à :

- Cette formation vise à maintenir et à réactualiser les compétences de l'acteur PRAP IBC.



- Toute personne capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé.
- **Pré-requis :** Les participants doivent être titulaires du certificat « d'acteur PRAP IBC »



Équipe pédagogique : Un ergonome-psychologue du travail habilité PRAP IBC et 2S par l'INRS depuis 2015 et 1 ergonome habilité PRAP IBC depuis 2022.

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 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 le 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).



La validité du certificat « acteur PRAP option IBC » 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 secteur Sanitaire et Médico-Social (MAC PRAP 2S) - 1/2

Version Accompagnement à la Mobilité (ALM)



Nouveauté ALM : la formation MAC PRAP 2S a évolué avec le développement de nouvelles compétences relatives à l'Accompagnement de La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi (appelé ALM). L'ALM est une démarche basée sur la connaissance des déplacements naturels.



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 »



Équipe pédagogique : Un ergonome-psychologue du travail habilitée PRAP IBC et 2S par l'INRS depuis 2015.

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.



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

Révision des 4 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
- Mise en pratique des techniques de manutention et de mobilisation des personnes

Durée : 2 jour (14h)

Nouveauté ALM : la formation MAC PRAP 2S a évolué avec le développement de nouvelles compétences relatives à l'Accompagnement de La Mobilité de la personne aidée, en prenant soin de l'autre et de soi (appelé ALM). L'ALM est une démarche basée sur la connaissance des déplacements naturels.

Maintien et Actualisation des Compétences de l'acteur en prévention des risques liés à l'activité physique secteur Sanitaire et Médico-Social (MAC PRAP 2S) - 2/2 Version Accompagnement à la mobilité (ALM)



- 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).



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.