

2026 CATALOGUE FORMATIONS



03 26 77 59 20



www.presst.fr



contact@presst.fr



28 rue René Cassin
51430 Bezannes



PRÉAMBULE

PreSST, votre partenaire en santé et sécurité au travail

Chez PreSST, nous sommes convaincus que la prévention commence par la transmission des connaissances et le développement des compétences. Organisme de formation spécialisé en santé, sécurité et prévention des risques professionnels, PreSST accompagne les entreprises, les dirigeants et leurs salariés dans le développement de compétences concrètes, directement applicables sur le terrain.

Des formations ancrées dans la réalité du terrain :

Nos formations sont animées par des professionnels et experts de la prévention, qui s'appuient sur leur expérience de terrain pour proposer une pédagogie concrète, participative et adaptée aux réalités professionnelles. Présentiel, distanciel, inter ou intra-entreprise : nos modalités s'adaptent à vos contraintes, à votre organisation et à vos enjeux. Chaque formation peut être adaptée à votre contexte et à vos besoins.

Bien plus qu'un organisme de formation :

Parce que la prévention ne s'arrête pas à la formation, PreSST propose également un accompagnement global des entreprises. Conseil, audit, référencement : nous vous accompagnons de l'identification de vos besoins jusqu'à leur concrétisation.

SOMMAIRE



PRÉVENTION DES RISQUES

p4 - p20



BIEN ÊTRE ET QVCT

p21 - p33



SANTÉ PUBLIQUE ET PRÉVENTION

p34 - p37



MANAGER AU QUOTIDIEN

p38 - p41



PRÉVENTION DES RISQUES



- p5 - La prévention du risque chimique pour la prévention des AT / MP
- p6 - Formation initiale – Sauveteur Secouriste du Travail
- p7 - Le risque routier : les actions à mettre en place
- p8 - Habilitation Initiale Électrique BS
- p9 - Habilitation électrique H.O.B.O
- p10 - Le risque ATEX et la prévention des AT / MP
- p11 - Le plan de prévention
- p12 - L'optimisation des vérifications générales périodiques et des formations de sécurité
- p13 - Le management opérationnel de la prévention des risques professionnels
- p14 - Les fondamentaux de l'ISO 450010 : 2018
- p15 - La gestion, la prévention et la tarification des AT / MP
- p16 - Assurer sa mission de salarié désigné compétent en santé et sécurité au travail
- p17 - Être sensibilisé au port des EPI
- p18 - Prévention des Risques liés à l'Activité Physique – initiale
- p19 - Devenir SST – Maintien et actualisation des compétences
- p20- Maintien et actualisation des compétences de l'acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

La prévention du risque chimique pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles

Cette formation permet d'identifier les risques liés aux produits chimiques, de connaître les mesures de prévention adaptées et d'adopter les bonnes pratiques pour réduire les accidents du travail et les maladies professionnelles.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Chefs d'entreprise, cadres dirigeants, salariés en charge ou impliqués dans les questions de prévention des risques professionnels, présidents de CSE, représentants patronaux

Objectifs

- Identifier les principales dispositions réglementaires relatives à la prévention du risque chimique
- Appréhender la conduite d'une démarche d'évaluation et de prévention des risques chimiques
- Acquérir les principes méthodologiques pour réaliser une évaluation des risques chimiques dans l'entreprise

Programme

- Les enjeux de la prévention du risque chimique
- Le contexte réglementaire
- Les outils de communication essentiels de la prévention
- Les bases de l'évaluation du risque chimique
- La prévention et le plan d'action
- Le suivi et la traçabilité
- Mise en application

Méthodes pédagogiques

- Utilisation des pratiques et expériences des participants : échanges, témoignages
- Apports théoriques
- Mises en situation
- **Évaluation** : évaluations ponctuelles, mises en situation, études de cas
- **Certificat de validation**

Prérequis

- Être capable de lire et comprendre des consignes écrites en français, rédiger des phrases simples et effectuer des calculs élémentaires

Formation initiale - Sauveteur Secouriste du Travail

Cette formation vise à valoriser vos équipes et sécuriser votre entreprise : formez des Sauveteurs Secouristes du Travail capables d'agir efficacement face à toute situation d'urgence.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 10 personnes



Public concerné

- Tout salarié

Objectifs

- Intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail
- Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise

Programme

- Situer le SST en tant qu'acteur de la prévention : connaître les acteurs et leurs rôles
- Connaître les éléments du cadre juridique
- Notions de base en matière de prévention
- Repérer les situations dangereuses dans le cadre du travail : comment les réduire ou les supprimer - reconnaître les dangers persistants éventuels
- Supprimer ou isoler le danger ou soustraire la victime au danger sans s'exposer soi-même
- Les signaux d'alerte aux populations
- Reconnaître la présence d'un ou plusieurs signes indiquant que la victime est menacée
- Identifier les personnes à alerter et dans quel ordre - alerter ou faire alerter - identifier qui informer
- L'examen de la victime : mettre en oeuvre l'action choisie en utilisant la bonne méthode
- Vérifier par observation, l'atteinte et la persistance du résultat attendu ainsi que l'évolution de l'état de la victime jusqu'à la prise en charge
- Situations inhérentes aux risques spécifiques

Méthodes pédagogiques

- Méthode didactique (partie théorique)
- Méthodes active et démonstrative (partie pratique)
- **Évaluation** : les critères d'évaluation utilisés pour cette validation sont ceux définis par l'INRS
- **Attestation individuelle de formation et certificat SST**

Le risque routier - les actions à mettre en place

Cette formation vise à donner des outils pratiques et théoriques pour faciliter la mise en place d'actions de prévention des accidents de travail et/ou des maladies professionnelles liés aux risques routiers.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Chefs d'entreprise, cadres dirigeants, salariés en charge ou impliqués dans les questions de prévention des risques professionnels, présidents de CSE, représentants patronaux



Objectifs

- Évaluer le risque routier encouru par les salariés
- Définir les conditions de lancement d'une démarche de prévention du risque routier
- Identifier les principaux éléments d'un plan de prévention du risque routier en entreprise



Programme

- Le cadre réglementaire
- L'évaluation du risque routier lié aux activités de l'entreprise (lien avec le document unique) : statistiques d'accidents, analyse des situations de travail, les définitions : accidents de travail, accidents de trajet, maladies professionnelles
- La démarche et le plan de prévention du risque routier en entreprise de prévention : Présentation et étapes, conditions de mise en oeuvre et de réussite de la démarche, repérage des domaines d'action (organisation du travail, comportements des salariés conducteurs, véhicules, parking et circulation sur le site, communication)
- L'identification des acteurs et ressources disponibles
- Le cas particulier des déplacements domicile/travail : gestion du "risque trajet"
- L'élaboration du plan de mobilité



Méthodes pédagogiques

- Utilisation des pratiques et expériences des participants : échanges, témoignages.
- Apports théoriques
- Mises en situation
- **Évaluation** : évaluations ponctuelles, mises en situation, études de cas
- **Certificat de validation**



Prérequis

- Être capable de lire et comprendre des consignes écrites en français, rédiger des phrases simples et effectuer des calculs élémentaires

Habilitation Initiale Électrique BS

La formation permettra à l'employeur de remettre une habilitation électrique à tout salarié n'étant pas électricien de formation et devant réaliser hors tension des opérations simples sur des installations ou équipements basse tension.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Tout public

Objectifs

- Être sensibilisé aux dangers du courant électrique
- Maîtriser les connaissances de base nécessaires à l'obtention d'un titre d'habilitation BS Attribut Manœuvre conformément à la norme NF C 18-510
- Maîtriser les procédures et les méthodes d'opérations sur les installations et les équipements électriques de base tension dans le respect des prescriptions de la norme NF C 18-510
- Être capable de travailler hors tension à proximité de pièces nues sous tension

Programme

- Les dangers du courant électrique
- Analyse des prescriptions NF C 18-510
- Les zones d'environnement
- Les titres d'habilitation
- Les interventions élémentaires dans le domaine électrique
- Opérations spécifiques de manœuvre en basse tension
- Applications de la procédure
- Mise en situation pratique

Méthodes pédagogiques

- Réflexions de groupe et apports théoriques
- Travail d'échange avec les participants et auto-diagnostic du stagiaire
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Matériel formation (générateur de fumée, générateur de bruit, mannequin...)
- **Évaluation** : validation des acquis via des questionnaires, tests d'évaluations, mises en situation et jeux pédagogiques
- **Remise d'une attestation à la fin de la formation**

Habilitation électrique H.O.B.O

Décret du 14 Novembre 1988 : l'employeur doit s'assurer que ses travailleurs possèdent une formation suffisante leur permettant de connaître et de mettre en application les prescriptions de sécurité définies dans la publication UTE C18.510.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Personnel non électricien

Objectifs

- Acquérir les connaissances pratiques nécessaires à l'exécution de travaux et de petites interventions simples d'ordre électrique
- Connaître les dispositions législatives et réglementaires en vigueur
- La formation peut déboucher sur une décision d'habilitation de la part du chef d'établissement

Programme

- Le courant électrique, qu'est ce que c'est ?
- Loi d'Ohm, la puissance (Watt), l'énergie (Joule)
- Les protections pour les installations et locaux
- Effets physiologiques du courant électrique
- Les tensions de sécurité
- Les symboles de lecture des schémas
- Les condensateurs et machines bobinées
- La mise à la terre et le risque dû au contact
- L'accident électrique

Méthodes pédagogiques

- Réflexions de groupe et apports théoriques
- Travail d'échange avec les participants et auto-diagnostic du stagiaire
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Matériel formation (générateur de fumée, générateur de bruit, mannequin ...)
- Remise d'un support pédagogique
- **Évaluation** : validation des acquis via des questionnaires, tests d'évaluations, mises en situation et jeux pédagogiques
- **Remise d'une certification / attestation de fin de formation**

Le risque ATEX et la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles

Cette formation permet d'identifier les risques liés aux atmosphères explosives (ATEX) et de comprendre les mesures de prévention indispensables pour protéger les personnes et les installations.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Chefs d'entreprise, cadres dirigeants, salariés en charge ou impliqués dans les questions de prévention des risques professionnels, présidents de CSE, représentants patronaux

Objectifs

- Expliquer le phénomène de l'explosion
- Identifier les enjeux et les exigences réglementaires de l'entreprise
- Mettre en place des mesures de prévention et de protection en matière de risques professionnels

Programme

- Expliquer le phénomène de l'explosion (le risque incendie, le triangle du feu, les réactions chimiques générant des « ATEX »)
- Identifier les enjeux et les exigences réglementaires de l'entreprise (état des lieux réglementaire, principes d'évaluation et de zonage, explication des risques)
- Mettre en place des mesures de prévention et de protection
- Consignes de sécurité spécifique
- Habilitation et autorisation de travail
- Document relatif à la protection contre les explosions (DRPCE)

Méthodes pédagogiques

- Utilisation des pratiques et expériences des participants : échanges, témoignages
- Apports théoriques
- Mises en situation
- **Évaluation** : évaluations ponctuelles, mises en situation, études de cas
- **Certificat de validation**

Prérequis

- Être capable de lire et comprendre des consignes écrites en français, rédiger des phrases simples et effectuer des calculs élémentaires

Le plan de prévention - les relations entre les entreprises utilisatrices et les entreprises extérieures

Cette formation vise à comprendre les obligations réglementaires liées au plan de prévention et maîtriser les modalités de coopération entre l'entreprise utilisatrice et les entreprises extérieures.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Responsables santé-sécurité, préventeurs, responsables travaux neufs et maintenance, responsables projet, chargés d'affaires

Objectifs

- Identifier les dispositions réglementaires relatives aux travaux réalisés par une entreprise extérieure dans un établissement
- Appréhender les enjeux de la sous-traitance et les relations entre les entreprises extérieures et les entreprises utilisatrices
- Élaborer une démarche de prévention des risques de coactivité

Programme

- Le code du travail : champ d'application et obligations, étapes clé de la démarche
- Les responsabilités de l'entreprise utilisatrice et de l'entreprise extérieure
- Le plan de prévention
- Le rôle de chacun : acteurs de la prévention, Inspection du travail et CARSAT / CRAMIF
- Les opérations de chargement et de déchargement : contexte réglementaire et protocole de sécurité

Méthodes pédagogiques

- Utilisation des pratiques et expériences des participants : échanges, témoignages
- Apports théoriques
- Mises en situation
- **Évaluation** : évaluations ponctuelles, évaluation de fin de formation individuelle : étude de cas
- **Certificat de validation**

Prérequis

- Être capable de lire et comprendre des consignes écrites en français, rédiger des phrases simples et effectuer des calculs élémentaires

L'optimisation des vérifications générales périodiques et des formations de sécurité

Cette formation vise à aider les entreprises à optimiser la gestion de leurs vérifications générales périodiques et de leurs formations à la sécurité et à mettre en place une organisation garantissant la conformité réglementaire et renforçant la prévention des risques professionnels.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Chefs d'entreprise, cadres dirigeants, salariés en charge ou impliqués dans les questions de prévention des risques professionnels, présidents de CSE, représentants patronaux

Objectifs

- Connaître ses obligations réglementaires en matière de vérifications générales périodiques (bâtiment et des équipements de travail)
- Connaître les principales formations et habilitations en matière de santé-sécurité
- Optimiser la gestion et la traçabilité des risques professionnels

Programme

- Les vérifications générales périodiques en entreprise : principe, organismes, contrôles et vérification en interne
- Les formations sécurité : formation/habilitation/autorisation, formations générale et spécifiques
- Gestion et suivi : registres de sécurité, traiter les observations des rapports, gérer la traçabilité, assurer le suivi des formations, faire le lien avec le DUERP

Méthodes pédagogiques

- Utilisation des pratiques et expériences des participants : échanges, témoignages
- Apports théoriques
- Mises en situation
- **Évaluation** : évaluations ponctuelles, évaluation de fin de formation individuelle : étude de cas
- **Certificat de réalisation**

Prérequis

- Être capable de lire et comprendre des consignes écrites en français, rédiger des phrases simples et effectuer des calculs élémentaires

Le management opérationnel de la prévention des risques professionnels

Cette formation vise à mettre en avant les outils et dispositifs possibles pour assurer la prévention et la gestion des risques professionnels.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Chefs d'entreprise, cadres dirigeants, salariés en charge ou impliqués dans les questions de prévention des risques professionnels, présidents de CSE, représentants patronaux

Objectifs

- Communiquer de façon pragmatique sur la prévention des risques professionnels
- Identifier les "dérives" en matière de sécurité
- Mettre en place des outils opérationnels visant à améliorer le management opérationnel de la sécurité

Programme

- Rappel de la réglementation, formation renforcée, accidents du travail, de trajet et la prévention
- Communiquer et motiver autour de la Sécurité : communication directe, affichage sécurité, indicateurs, les challenges Sécurité, motivation des salariés
- Les différents outils d'identification des situations dangereuses : les audits sécurités terrain, de postes et 5S, les observations sécurité
- Les suivis des presque-accidents : définitions, intérêt, mise en place, gestion
- Le suivi et l'analyse de AT/MP

Méthodes pédagogiques

- Utilisation des pratiques et expériences des participants : échanges, témoignages
- Apports théoriques
- Mises en situation
- **Évaluation** : évaluations ponctuelles, mises en situation, études de cas
- **Certificat de validation**

Prérequis

- Être capable de lire et comprendre des consignes écrites en français, rédiger des phrases simples et effectuer des calculs élémentaires

Management de la SST - Les fondamentaux de l'ISO 45001 : 2018

Cette formation apporte les connaissances essentielles pour comprendre et appliquer les principes d'un système de management de la Santé et Sécurité au Travail selon les référentiels ISO. Elle permet d'intégrer les bonnes pratiques de prévention, de maîtriser les exigences clés et de contribuer à l'amélioration continue de la performance SST de l'organisation.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Tout public

Objectifs

- Comprendre les principes fondamentaux du management de la SST
- Identifier les exigences clés de la norme ISO 45001 : 2018
- Situer la norme dans une logique de prévention des risques professionnels et amélioration continue
- Appréhender les impacts organisationnels d'un système de management SST

Programme

- Les fondamentaux du management SST : enjeux de la santé et sécurité au travail, principes de prévention et culture sécurité, historique et évolution de la norme ISO 45001, lien avec la structure HLS et les autres normes du système QSE, différences entre OHSAS 18001 et ISO 45001
- Les exigences de la norme ISO 45001 : 2018 : Analyse des chapitres clés (4 à 10)

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques illustrés
- Pédagogie active
- **Évaluation** : évaluations ponctuelles, évaluation de fin de formation individuelle : étude de cas
- **Certificat de validation**

Prérequis

- Être capable de lire et comprendre des consignes écrites en français, rédiger des phrases simples et effectuer des calculs élémentaires

La gestion, la prévention et la tarification des accidents du travail et des maladies professionnelles

Cette formation permet d'identifier les facteurs de risque, de concevoir une démarche de prévention efficace et de maîtriser les principes de la tarification, afin de contribuer à l'amélioration de la performance en santé et sécurité au travail, tout en optimisant la maîtrise des coûts liés aux risques professionnels.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Chefs d'entreprise, cadres dirigeants, salariés en charge ou impliqués dans les questions de prévention des risques professionnels, présidents de CSE, représentants patronaux

Objectifs

- Intégrer la prévention des AT / MP dans la politique de l'entreprise
- Comprendre et analyser le mécanisme de la tarification annuelle
- Intégrer les effets de la tarification dans la gestion de l'entreprise
- Proposer et développer des méthodes et des moyens d'amélioration de la gestion des AT / MP
- Permettre aux participants d'estimer l'enjeu économique de la prévention des accidents

Programme

- Les notions de législation et de réglementation en matière de santé et sécurité au travail
- Les modalités de la déclaration de l'accident du travail
- La maladie professionnelle
- Les procédures
- La tarification et son compte
- Le coût de l'accident du travail
- Les ristournes et subventions
- Les modèles de procédures

Méthodes pédagogiques

- Utilisation des pratiques et expériences des participants : échanges, témoignages
- Apports théoriques
- Mises en situation
- **Évaluation** : évaluations ponctuelles, évaluation de fin de formation individuelle : étude de cas
- **Certificat de validation**

Prérequis

- Être capable de lire et comprendre des consignes écrites en français, rédiger des phrases simples et effectuer des calculs élémentaires

Assurer sa mission de salarié désigné compétent en santé et sécurité au travail (SDC)

Cette formation vise à faciliter l'élaboration et la mise en oeuvre d'une démarche de prévention des risques professionnels en s'appuyant sur les valeurs essentielles et les bonnes pratiques de l'Assurance Maladie-Risques Professionnels/INRS.

Durée de la formation : 3 jours
Participants : 3 à 6 personnes



Public concerné

- Salariés désignés par leur employeur, toute personne désignée par le chef d'établissement pour assurer la mission de personne désignée compétente en santé sécurité au travail



Objectifs

- Conseiller et accompagner son employeur dans l'élaboration et la mise en oeuvre d'une démarche de prévention des risques professionnels
- Situer l'entreprise au regard de la prévention des risques
- Repérer les risques d'atteinte à la santé des salariés
- Identifier les mesures de prévention à partir de l'EvRP
- Contribuer à la mise à jour des documents santé et sécurité au travail
- Situer son rôle parmi les acteurs en santé et sécurité au travail



Programme

- L'intérêt d'améliorer et/ou mettre en place une démarche de prévention et les 3 valeurs essentielles de la prévention
- Les enjeux généraux de la prévention: humains, juridiques, économiques
- Identifier le niveau d'organisation de la prévention dans son entreprise et comparer la situation par rapport au secteur d'activité : les grilles de positionnement santé sécurité au travail
- Les acteurs internes et externes de la prévention
- Identifier son rôle en tant que salarié désigné compétent
- Les sources d'information internes et externes
- Connaître le cadre réglementaire
- Repérer les facteurs de risques d'atteinte à la santé des salariés dans une situation de travail : méthode de cotation
- Proposer des mesures de prévention et suivre la mise en oeuvre du plan d'actions de prévention + mise à jour des documents utiles à l'EvRP1



Méthodes pédagogiques

- Méthodes didactique (partie théorique)
- Méthodes active et participative (mise en oeuvre des outils et méthode d'analyse associée)
- **Évaluation** : 2 travaux intersession



Prérequis

- Avoir suivi l'autoformation "Acquérir des bases en prévention des risques professionnels" ou la formation "Obtenir des compétences de bases en prévention"
- Joindre la photocopie de l'attestation de formation lors de l'inscription

Être sensibilisé au port des Équipements de Protection Individuelle (EPI)

Cette formation vise à sensibiliser les participants à l'importance du port des Équipements de Protection Individuelle (EPI) afin de prévenir les risques professionnels et adopter les bons réflexes en matière de sécurité au travail.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Salariés exposés aux risques professionnels nécessitant le port d'EPI, responsables de la sécurité et de la prévention, encadrants et managers souhaitant renforcer la culture sécurité

Objectifs

- Connaître les obligations légales et réglementaires relatives aux EPI
- Identifier les différents types d'EPI et leurs usages
- Apprendre à choisir, utiliser et entretenir les EPI
- Sensibiliser à la responsabilité individuelle et collective en matière de sécurité

Programme

- Fondamentaux et obligations réglementaires :
 - Introduction aux Équipements de Protection Individuelle, cadre légal et obligations, identification des différents types d'EPI
- Application et bonnes pratiques :
 - Choix et utilisation des EPI, entretien et vérification des EPI, sensibilisation et responsabilisation des salariés

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et supports visuels
- Démonstrations pratiques des EPI
- Exercices interactifs et mises en situation
- Échanges et retours d'expériences
- **Évaluation** : quiz de validation des connaissances
- **Certification de suivi de formation**

Prévention des Risques liés à l'Activité Physique - Initiale

La formation vise à rendre tout personnel capable de contribuer à la mise en œuvre de la PRAP en proposant des améliorations techniques, organisationnelles et en maîtrisant les risques sur lesquels il a possibilité d'agir.

Durée de la formation : 14h
Participants : 10 stagiaires maximum par session de 2 jours



Public concerné

- Salariés amenés à se déplacer avec ou sans transport de charge manuelle, gestes répétitifs, postures contraignantes / prolongées, efforts importants, travail sur écran

Objectifs

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- 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
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise / établissement et à sa prévention

Programme

- Définition du PRAP et objectifs, historique de la démarche, différence gestes et postures / PRAP
- Démarche de l'amélioration continue dans l'entreprise et document unique
- Rôles et missions de l'acteur PRAP
- Conditions d'obtention du certificat
- Définitions courantes, schéma des mécanismes d'apparition des dommages accident du travail et maladie professionnelle
- Les principaux risques de son métier et les effets induits
- Les enjeux de la prévention : humains, financiers, sociaux, juridiques
- Connaître le fonctionnement du corps humain
- Les facteurs aggravants
- Les principes de sécurité et d'économies d'effort
- Connaître et utiliser les différents équipements mécaniques et aides à la manutention
- Observer et décrire son activité de travail en prenant en compte sa complexité
- Connaître le fonctionnement du corps humain (suite et fin)
- Travail sur l'identification des sollicitations
- Proposer des pistes d'améliorations (domaine technique, humain, organisationnel)
- Les acteurs de la prévention internes et externes / leurs rôles
- Les canaux de communication de l'entreprise
- Évaluer, capitaliser sur les actions proposées, les critères de choix, la concertation

Méthodes pédagogiques

- Méthodes didactique (partie théorique)
- Méthodes active et participative (mise en œuvre des outils et méthode d'analyse associée)
- **Évaluation** : 2 travaux intersession

Prérequis

- Être engagé dans une démarche de prévention - présence de la direction ou d'un représentant

Maintien et actualisation des compétences Sauveteur Secouriste du Travail

Cette formation vise à actualiser vos compétences de Sauveteur Secouriste du Travail pour rester prêt à agir efficacement en toutes circonstances.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 10 personnes



Public concerné

- Salarié(s) titulaire(s) d'un certificat de Sauveteur Secouriste du Travail

Objectifs

- Intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail
- Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise
- Maintenir les compétences du SST à un niveau au moins équivalent voir supérieur à sa formation initiale

Programme

- Retours d'expérience des participants
- Présentation des évolutions du SST
- Rappels prévention
- Révision des gestes et de la conduite à tenir
- Évaluation

Méthodes pédagogiques

- Méthode didactique (partie théorique)
- Méthodes active et démonstrative (partie pratique)
- **Évaluation** : à partir d'accident du travail simulé permettant de repérer les écarts par rapport au comportement attendu du SST

Prérequis

- Être titulaire d'une carte Sauveteur Secouriste du Travail et la présenter au formateur en début de session

Maintien et actualisation des compétences de l'acteur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

Cette formation permet de continuer à agir efficacement pour la santé et la sécurité au travail en actualisant et en renforçant les compétences de l'acteur en PRAP.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Salarié(s) titulaire(s) du certificat « acteur PRAP »

Objectifs

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement
- 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
- Participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention
- Maintenir ses compétences « d'acteur PRAP »

Programme

- Focus sur les situations concernées dans le document unique
- Veille réglementaire et technique : nouveaux outils INRS / CARSAT
- Rappel sur les principes de sécurité et d'économie d'effort
- Rappel sur les différents équipements mécaniques et aides à la manutention
- Certification des participants à partir d'un film de situation de travail (de votre site) choisi au préalable avec l'interlocuteur du site

Méthodes pédagogiques

- Méthodes didactique (partie théorique)
 - Méthodes active et participative (partie pratique)
 - **Évaluation** : Rédaction d'analyse de situations de travail et proposition d'amélioration des conditions de travail, pouvant alimenter le document unique au travers de la grille du dispositif INRS/CARSAT
 - **Certification** : Attestation individuelle de fin de formation remise aux participants
- Si le salarié acquière les compétences, un certificat d'Acteur Prévention des risques liés à l'activité physique lui est délivré par l'INRS

Prérequis

- Être engagé dans une démarche de prévention



BIEN-ÊTRE ET QVCT



- p22 - Gérer la pression au travail et s'organiser
- p23 - Gérer les conflits relationnels
- p24 - Gestion des relations difficiles
- p25 - Concevoir et développer une stratégie d'amélioration de la QVCT
- p26 - Identifier, prévenir et agir sur les RPS
- p27 - Gérer le stress au travail
- p28 - Gérer les clients agressifs
- p29 - Ateliers bien-être au travail
- p30 - Comprendre la médiation
- p31 - Comprendre et prévenir les RPS
- p32 - Management et prévention des RPS
- p33 - Harcèlement moral - Savoir diagnostiquer et gérer les RPS

Gérer la pression au travail et s'organiser

La formation vise à comprendre les mécanismes de la pression au travail et apprendre à s'organiser pour être plus efficace et moins stressé.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers ou responsables d'équipe, directeur de services, tous professionnels, DRH / RRH

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et de la pression au travail
- Identifier ses propres sources de stress et ses réactions
- Acquérir des méthodes et outils pour mieux s'organiser et gérer ses priorités
- Développer des techniques de gestion du temps et de l'énergie
- Mettre en place des actions de prévention pour réduire la pression au quotidien

Programme

- Le stress et la pression au travail : définitions, les signes physiques et psychologiques du stress, comprendre ses propres déclencheurs de stress
- Stratégie de gestion émotionnelle : le rôle des émotions, techniques de respiration et relaxation instantanées, apprendre à relativiser et à prendre du recul
- L'affirmation de soi : savoir dire "non", gérer les interruptions et les demandes inattendues, communiquer de manière assertive
- S'organiser efficacement : la matrice d'Eisenhower, la loi de Pareto (80/20), savoir se concentrer par courtes périodes
- Les outils et méthodes de productivité : gérer sa boîte mail et notifications, les "to-do lists", planifier sa semaine et sa journée, espace de travail optimisé
- Plan d'action personnel

Méthodes pédagogiques

- Cas concrets et analyses de situation
- **Évaluation** : évaluation des acquis en fin de séquence et finale (orale et écrite par questionnaire, individuelle et collective)

Gérer les conflits relationnels

La formation vise à comprendre l'origine et la dynamique des conflits, mobiliser les compétences de communication pour les désamorcer et adopter une posture de médiateur et de facilitateur dans les conflits entre collègues.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers ou responsables d'équipe, directeur de services, tous professionnels, DRH / RRH et membres du CSE

Objectifs

- Comprendre la nature des conflits et leurs différentes dynamiques
- Identifier les causes sous-jacentes des désaccords professionnels
- Développer des compétences de communication essentielles pour prévenir et désamorcer les conflits
- Acquérir des méthodes structurées pour résoudre les situations conflictuelles
- Adopter une posture de médiateur ou de facilitateur en cas de conflits entre collègues

Programme

- Comprendre ce qu'est un conflit : perception et réalité, les types de conflits, le rôle positif du conflit, sources et causes
- L'intelligence émotionnelle face au conflit : comprendre ses émotions et celles des autres, gérer ses réactions, identification des émotions
- La communication assertive et l'écoute active : les styles de communication, s'exprimer de manière claire et non-violente, écoute active, mise en situation
- Prévenir les conflits au quotidien : créer un climat de confiance et de respect, gérer les désaccords
- Les méthodes de résolution de conflit : les styles de résolution, les étapes de la résolution du conflit
- Le rôle du manager et du médiateur : différencier le rôle entre les deux, les étapes de la médiation et les pièges à éviter
- La gestion des conflits complexes : les conflits impliquant plusieurs personnes, hiérarchie ou valeurs personnelles, recours aux outils
- Synthèse et plan d'action : récapitulatif des acquis et des outils

Méthodes pédagogiques

- Cas concrets et analyses de situation
- **Évaluation** : évaluation des acquis en fin de séquence et finale

Gestion des relations difficiles

Cette formation vise à acquérir des réflexes comportementaux utiles dans des situations relationnelles. Savoir dire les choses avec diplomatie pour préserver et développer la relation et créer un climat propice au travail en équipe.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Toute personne amenée à gérer des situations relationnelles délicates avec des clients, usagers ou collègues

Objectifs

- Garder le cap dans les relations tendues avec client et/ou entre collègues
- Empêcher l'escalade du conflit
- Apprendre et installer de nouveaux savoir-faire

Programme

- Les bases de la communication positive :
 - Bases de la communication en 5 points
 - Gestion de l'émotion
 - Les 3 états du moi
 - Savoir se positionner
- Intervenir avec tact
 - La communication Non Violente
 - Dire ce qu'on a pas envie d'entendre
 - Oser l'empathie

Méthodes pédagogiques

- Démonstrations, exercices d'appropriation, jeux de rôle au plus près des réalités professionnelles

Prérequis

- Délai d'accès : 7 jours avant le début de la formation

Concevoir et déployer une stratégie d'amélioration de la QVCT

La formation vise à savoir diagnostiquer les besoins des collaborateurs, élaborer une stratégie alignée sur les objectifs de l'entreprise et déployer des actions concrètes pour améliorer durablement la Qualité de Vie et des Conditions de Travail.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers ou responsables d'équipe, Directeur de services, tous professionnels, DRH / RRH, membres du CSE

Objectifs

- Diagnostiquer les besoins et attentes des collaborateurs en matière de QVCT
- Élaborer une stratégie QVCT alignée sur les objectifs de l'entreprise
- Déployer et mesurer des actions concrètes

Programme

- Diagnostic des attentes et des besoins en QVCT : définir les piliers de la QVCT, outils de diagnostic, analyse des besoins des collaborateurs et parties prenantes
- Élaboration d'une stratégie QVCT alignée sur les objectifs de l'entreprise : définition des objectifs stratégiques, co-construction d'une stratégie, intégration des contraintes organisationnelles et budgétaires
- Déploiement d'actions concrètes et accompagnement : choix et priorisation des actions à mener, outils de suivi et de gestion des actions, techniques pour embarquer les équipes dans la démarche
- Suivi et évaluation des impacts des actions mises en place : définition des indicateurs clés de performance, méthodes de suivi et d'évaluation, ajustement des actions et démarche d'amélioration continue, analyser les impacts sur le terrain (retours d'expérience)

Méthodes pédagogiques

- Cas concrets et analyses de situation
- **Évaluation** : évaluation des acquis en fin de séquence et finale (orale et écrite par questionnaire, individuelle et collective)

Prérequis

- Connaissances de base en management ou en RH

Identifier, prévenir et agir sur les RPS

La formation vise à comprendre les différentes formes de RPS, identifier les signaux faibles et utiliser des outils adaptés pour prévenir et gérer efficacement les situations à risque dans votre organisation.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers ou responsables d'équipe, directeur de services, tous professionnels, DRH / RRH, membres du CSE

Objectifs

- Comprendre ce que sont les risques psychosociaux et leurs conséquences
- Identifier les facteurs de risques au sein de leur entreprise ou de leur équipe
- Connaître les obligations légales de l'employeur en matière de prévention des RPS
- Développer des outils et des méthodes pour prévenir les RPS
- Savoir réagir et agir face à une situation de RPS avérée

Programme

- Comprendre les risques psychosociaux et leurs impacts : définition et identification des typologies, impacts des RPS sur la santé, la performance, le climat social, facteurs organisationnels et individuels
- Identifier les facteurs de risques et signaux faibles : techniques d'analyse des situations à risque, observation et identification des signaux faibles, recueil et traitement des retours d'expérience, outils de diagnostic des RPS
- Prévenir et agir efficacement grâce à des outils pratiques : mise en place d'une démarche de prévention, sensibilisation et formation des équipes, méthodes d'accompagnement pour gérer les situations à risque
- Évaluer les actions mises en place et ajuster : suivi des actions mises en oeuvre, indicateurs clés de mesure et évaluation des résultats, ajustement et amélioration continue
- Être à l'écoute des signaux d'alerte : la bonne posture, le rôle de chacun
- La gestion des situations de crise : Le rôle du manager et de l'entreprise en cas de situation de crise avérée, les acteurs externes à mobiliser
- Plan d'action personnel

Méthodes pédagogiques

- Cas concrets et analyses de situation
- **Évaluation** : évaluation des acquis en fin de séquence et finale (orale et écrite par questionnaire, individuelle et collective)

Gérer le stress au travail

La formation vise à comprendre les mécanismes du stress et développer les techniques de gestion adaptées en milieu professionnel.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers ou responsables d'équipe, Directeur de services, tous professionnels, DRH / RRH, membres du CSE

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et ses effets sur leur santé et leur productivité
- Identifier leurs propres facteurs de stress et leurs réactions
- Acquérir des techniques de gestion du stress adaptées au milieu professionnel
- Mieux s'organiser pour prévenir les situations stressantes
- Mettre en place un plan d'action personnel pour un meilleur équilibre au travail

Programme

- Comprendre et identifier le stress : définition, le "bon" et le "mauvais" stress, les signes physiques, psychologiques et comportementaux du stress
- Savoir évaluer son propre stress : les conséquences d'un stress chronique sur la santé et la performance, la courbe du stress
- Les piliers de la gestion du stress : les facteurs liés au travail, le système de perception et de réaction de l'individu, l'impact de l'environnement
- Agir et prévenir : techniques de respiration et de relaxation, la méthode des "3 minutes", l'importance de la pause et de la déconnexion
- Le rôle de l'organisation dans la prévention du stress : gérer son temps (règle des 80/20), savoir dire "non" de manière assertive, gérer les interruptions et les imprévus, optimiser son environnement de travail
- Plan d'action personnel

Méthodes pédagogiques

- Cas concrets et analyses de situation
- Évaluation** : Évaluation des acquis en fin de séquence et finale (orale et écrite par questionnaire, individuelle et collective)

Gérer les clients agressifs

Cette formation permet de poser un autre regard sur les tensions et les conflits, de mieux comprendre les mécanismes émotionnels en jeu dans les relations relationnelles et de percevoir le mécanisme de régulation que permet le conflit.

Durée de la formation : 14h
Participants : 5 à 10 personnes



Public concerné

- Toute personne en contact avec des clients, usagers ou patients confrontée à des comportements agressifs

Objectifs

- Acquérir des réflexes comportementaux utiles dans des situations relationnelles difficiles
- Maîtriser l'escalade agressive
- Se sentir capable d'intervenir positivement

Programme

- Intégrer les grands principes de la communication interpersonnelle
 - Les notions de réciprocité, respect, sécurité
 - Le concept de responsabilité individuelle
 - Les différents types de conflits
 - Identification des zones d'inconfort relationnel et leurs modes d'expression
- Identifier les mécanismes de surenchère et apprendre à les désamorcer
 - Identification de ses propres mécanismes relationnels
 - La juste distance
 - Trouver ses appuis
 - Ne plus subir ses émotions (colère / agressivité)
- Savoir restaurer une relation équilibrée
 - Gestion des non-dits, sous-entendus et conflits ouverts
 - Reformulation des besoins exprimés / questionnement sans jugement
 - Choix d'un mode d'intervention sécurisant
 - Canalisation des comportements agressifs et gestion de l'après conflit

Méthodes pédagogiques

- Démonstrations, exercices d'appropriation et jeux de rôle au plus près des réalités professionnelles

Atelier bien-être au travail

La formation vise à comprendre les mécanismes et leviers du bien-être en entreprise, travailler sur la gestion de vos émotions, votre organisation et la communication.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers ou responsables d'équipe, directeur de services, tous professionnels, DRH / RRH, membres du CSE

Objectifs

- Définir le bien-être au travail et ses piliers essentiels
- Identifier les facteurs qui influencent leur propre bien-être
- Expérimenter des techniques concrètes de relaxation et de gestion des émotions
- Comprendre l'impact de l'organisation et de la communication sur le bien-être
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour améliorer leur quotidien professionnel

Programme

- Comprendre ce qu'est le bien-être au travail: définition et discussion, présentation des 4 piliers
- La pause bien-être : les bienfaits de la respiration sur le corps et l'esprit
- La gestion des émotions : exercice créatif, dialogue de groupe, mise en situation, techniques pour ne pas se laisser submerger
- Organisation et communication : surcharge de travail (jeu de rôle), savoir dire "non" (debriefing), gestion du temps et des priorités (matrice d'Eisenhower), entraînement à la communication non-violente (mise en situation)
- Plan d'action personnel
- Synthèse des apprentissages, questions-réponses, identification des objectifs à court et long terme

Méthodes pédagogiques

- Cas concrets et analyses de situation
- **Évaluation** : Évaluation des acquis en fin de séquence et finale (orale et écrite par questionnaire, individuelle et collective)

Comprendre la médiation

La formation vise à comprendre la finalité et les approches de médiation, intégrer les principes et méthodes et développer votre posture de facilitateur.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers ou responsables d'équipe, directeur de services, tous professionnels, DRH / RRH, membres du CSE

Objectifs

- Comprendre ce qu'est la médiation et ses principes fondamentaux
- Différencier la médiation des autres modes de résolution de conflits
- Identifier les situations propices à une médiation
- Développer une posture de facilitateur et d'écoute active
- Acquérir des outils concrets pour accompagner une démarche de médiation

Programme

- Médiation : définitions, principes clés et avantages
- Le processus de médiation : grandes étapes, les rôles des parties et du médiateur
- La posture et les outils du médiateur : maîtrise de l'écoute active et de la reformulation, le questionnement ouvert, le "message JE"
- Analyse et résolution des conflits : conflits professionnels simples, analyse des situations: points de blocage et solutions émergentes
- Plan d'action personnel

Méthodes pédagogiques

- Cas concrets et analyses de situation
- **Évaluation** : Évaluation des acquis en fin de séquence et finale (orale et écrite par questionnaire, individuelle et collective)

Comprendre et prévenir les RPS

La formation vous permettra de créer les conditions de travail favorisant à la fois la performance économique de l'entreprise et la santé de vos collaborateurs.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Tout public

Objectifs

- Être capable d'établir le lien entre une exposition aux RPS et des données formelles
- Lister les catégories de RPS par les caractéristiques de leurs effets
- Connaître les acteurs présents dans la situation de travail reconnus scientifiquement comme causes de RPS
- Identifier les RPS comme un risque professionnel
- Être capable de reconnaître une démarche de prévention agissant sur les facteurs de RPS
- Repérer les actions de prévention primaire et les différencier des autres types d'actions de prévention des RPS
- Repérer les différentes actions de prévention des RPS

Programme

- Identifier les RPS comme un risque professionnel : réglementation, obligations de l'employeur, coûts, enjeux de la prévention, définitions et catégories de RPS
- Description des effets des RPS sur la santé : causes et effets des RPS, conséquences sur la santé, indicateurs d'évaluation et de suivi, identifier et agir sur les RPS, approches et actions de prévention

Méthodes pédagogiques

- Réflexions de groupe et apports théoriques
- Brainstorming
- Auto-diagnostic
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle et de la jurisprudence
- Validation des acquis par questionnaires, tests d'évaluations, mises en situation

Management et prévention des RPS

La formation vous permettra de créer les conditions de travail favorisant à la fois la performance économique de l'entreprise et la santé de vos collaborateurs.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Tout public

Objectifs

- Identification du cadre juridique concernant la prévention des risques psychosociaux
- Être capable de repérer les facteurs de RPS ainsi que leurs conséquences sur la santé
- Adopter une posture managériale permettant l'amélioration du bien-être et de la santé au travail
- Identification des modalités d'action de l'encadrement face aux alertes individuelles et collectives en matière de RPS
- Être capable de prévenir les RPS dans la conduite du changement

Programme

- Le contexte
- Définition et cadre d'intervention
 - Appréhender le concept de santé
 - Identifier les 6 principaux facteurs de RPS
- Les conséquences des RPS sur les salariés et sur l'entreprise : identifier les conséquences du stress
- Le rôle du manager
 - Repérer les situations de travail pouvant générer du stress
 - Apporter des informations pour agir
 - Connaître son rôle
- Les modalités d'action des encadrants : identifier les modalités d'action de l'encadrement face aux alertes individuelles et collectives

Méthodes pédagogiques

- Réflexions de groupe et apports théoriques
- Brainstorming
- Auto-diagnostic
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle et de la jurisprudence
- Validation des acquis par questionnaires, tests d'évaluations, mises en situation

Harcèlement moral - Savoir diagnostiquer et gérer les RPS

La formation permet de comprendre les mécanismes du harcèlement moral et d'identifier les principaux risques psychosociaux en milieu professionnel.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes

Public concerné



- Tout public

Objectifs

- Appréhender les différentes facettes de la souffrance au travail
- Utiliser une méthode de travail fiable pour identifier et réduire les risques affectant la santé mentale (stress, harcèlement moral,...)
- Construire une démarche collective globale de prévention

Programme

- Risques psychosociaux : clarifications
 - Définitions des RPS
 - Repérer les facteurs qui favorisent l'émergence des RPS
 - Déceler les prémices du harcèlement moral
- Connaître le dispositif légal et réglementaire sur les risques psychosociaux
 - Cadre juridique et obligations légales de l'employeur
 - Principes généraux de prévention / notion de danger et de risque
 - Évaluation des risques et mise à jour du DUERP
 - Obligation de sécurité de résultat de l'employeur
- Diagnostiquer les risques psychosociaux dans l'entreprise et réagir
 - Les enjeux du diagnostic
 - Pluridisciplinarité, complémentarité et coordination des acteurs de la prévention en interne
 - Analyse des risques : les facteurs à prendre en compte / Repérer et analyser "les indicateurs d'alerte"
- Prévenir les risques psychosociaux dans l'entreprise
 - Dispositif global de prévention des RPS
 - Pré-diagnostic, analyse approfondie et plan d'action
 - Manager, mettre en place et suivre la démarche de prévention
 - Prendre en charge un salarié en souffrance

Méthodes pédagogiques

- Réflexions de groupe et apports théoriques
- Brainstorming
- Auto-diagnostic
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle et de la jurisprudence
- Validation des acquis par questionnaires, tests d'évaluations, mises en situation



MANAGER AU QUOTIDIEN

- p35 - Manager à distance une équipe en télétravail
- p36 - Comprendre et lutter contre le harcèlement
- p37 - Communication bienveillante – Mobiliser et engager son équipe



Manager à distance une équipe en télétravail

Cette formation vise à donner au manager les outils et les réflexes relationnels qui permettent de sécuriser sa mission. Savoir comment créer les conditions d'une relation de confiance, garder le contact avec son équipe et anticiper les dysfonctionnements.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers, responsables d'équipe ou chef de projet amenés à encadrer des collaborateurs en télétravail ou à distance souhaitant développer des pratiques de management adaptés

Objectifs

- Identifier les différents rôles du manager et clarifier ses axes de progrès
- Adopter des règles facilitant le management à distance
- Identifier les conflits potentiels et agir en conséquence

Programme

- Les 4 fonctions du manager
- Les principes de base du management
- La préparation d'une délégation réussie, éviter les pièges
- Les outils de base de la relation interpersonnelle
- Connaissance de soi et efficacité relationnelle
- Formuler ses propres besoins et apprendre à son équipe à faire de même
- Comprendre ce qui se joue dans la relation à distance
- Questionner sans jugement
- Hiérarchisation des priorités - les intérêts individuels / collectifs
- Notions de proximité subjective et réelle
- Utilisation d'outils
- Fixation de règles de fonctionnement / partage des responsabilités
- Clarification des objectifs
- Prévention et résolution de conflits
- Transformation d'un reproche en élément de motivation

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et mises en pratique
- Livret pédagogique et supports vidéos
- Plan d'action personnalisé

Comprendre et lutter contre le harcèlement

Cette formation vise à mieux comprendre le phénomène du harcèlement en entreprise et de combattre ce sentiment de fatalité.

Durée de la formation : 3h30
Participants : 5 à 10 personnes



Public concerné

- Tout collaborateur, quelle que soit sa fonction, référent harcèlement ou non, qui se sent le besoin de clarifier cette notion

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le harcèlement
- Connaître les comportements adaptés en situation de tension

Programme

- Comprendre les mécanismes de harcèlement
- Connaître les « gestes qui sauvent » pour se mettre en sécurité rapidement
- Le harcèlement, un phénomène d'actualité ?
- Les idées reçues sur le sujet
- La distinction entre harcèlement, conflit, et exigence professionnelle
- Les différentes formes de harcèlement
- Les définitions légales et les définitions pratiques
- Les 4 types de violences relationnelles à l'oeuvre dans le harcèlement
- Les dérives possibles (et évitables !) de l'humour et de la plaisanterie
- Agir vite, agir simple, selon sa position (harcelé/harceleur/témoin)

Méthodes pédagogiques

- Documents et supports de formation projetés, ebook
- Exposés théoriques afin de mettre en place facilement les premiers changements
- Pédagogie participative et ludique

Communication bienveillante - Mobiliser et engager son équipe

Cette formation vise à identifier les comportements managériaux, sources de motivation: installer les conditions optimales de travail, de respect des individus et de succès de l'équipe, impliquer et responsabiliser ses collaborateurs puis s'interroger sur l'éthique de sa pratique managériale.

Durée de la formation : 14h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Managers, responsables d'équipe ou toute personne en situation d'encadrement

Objectifs

- Identifier les comportements managériaux
- Installer les conditions optimales de travail, de respect des individus et de succès de l'équipe
- Impliquer et responsabiliser ses collaborateurs
- S'interroger sur l'éthique de sa pratique managériale

Programme

- Prendre connaissance des limites de l'autorité dans le management : le faible effet des menaces / récompenses, théorie bifactorielle, la relation d'autorité, construire une vision commune, niveaux de maturité d'une équipe
- Créer l'alliance par une communication engageante : l'importance du climat d'association, de soutien et de reconnaissance, moyen de reconnaissance individuels et collectifs, habitudes de communication
- Mettre en place une structure participative : structures efficaces de participation, échanges d'informations nécessaires, accueil des suggestions et des idées
- Être au clair sur l'éthique managériale et les stratégies d'engagement : éthique et moyens mobilisés, effet à court et long terme de l'engagement

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et mises en pratique
- Livret pédagogique et supports vidéos
- Plan d'action personnalisé



SANTÉ PUBLIQUE ET PRÉVENTION



p39 - Troubles du sommeil et lâcher-prise

p40 - Les substances psychoactives et comportements à risques : de la consommation à l'addiction

p41 - Bien-être au travail et alimentation

Troubles du sommeil et lâcher-prise

La formation vise à mieux comprendre les causes des troubles du sommeil et leurs impacts sur la santé, le bien-être et la performance au quotidien. Elle propose des techniques simples et efficaces pour favoriser un sommeil de qualité afin de retrouver un meilleur équilibre personnel et professionnel.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Tout professionnel ayant des difficultés à lâcher prise et rencontrant des problèmes de sommeil, à l'endormissement, d'insomnie ou de réveils nocturnes

Objectifs

- Connaître le fonctionnement du sommeil
- Savoir mettre en place des règles simples pour le favoriser
- Apprendre des techniques favorisant le lâcher-prise en général et l'endormissement en particulier

Programme

- Généralités sur le sommeil : l'importance du sommeil, le cycle, les troubles, les freins à un sommeil de qualité, les principales recommandations pour un sommeil de qualité
- Techniques de lâcher-prise et de gestion des émotions : la cohérence cardiaque, le body scan, le vide mental, le nuage purificateur, le recadrage des journées
- Techniques de relaxation et d'amélioration de l'endormissement et du sommeil : la cohérence cardiaque, le body scan couché, le vide mental, la relaxation progressive, le R.E.D

Méthodes pédagogiques

- Réflexions de groupe et apports théoriques
- Travail d'échange avec les participants (brainstorming)
- Auto-diagnostic du stagiaire : bilan points forts et points faibles
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- **Évaluation** : validation des acquis, questionnaires, tests d'évaluation, mises en situation et jeux pédagogiques
- **Certification de suivi de formation**

Les substances psychoactives et comportements à risques - de la consommation à l'addiction

Cette formation vise à comprendre les mécanismes de l'addiction, identifier les facteurs de risque et les signes d'alerte, connaître les responsabilités de chacun et mettre en œuvre une démarche de prévention adaptée.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Responsables santé-sécurité, préventeurs, responsables travaux neufs et maintenance, responsables projet, chargés d'affaires

Objectifs

- Identifier et comprendre l'évolution des consommations de substances psychoactives et des comportements addictifs
- Acquérir les connaissances nécessaires pour faire évoluer les représentations et parler un langage commun
- Décrire les moyens d'action possibles pour agir efficacement et durablement et définir la responsabilité de chacun
- Construire ou poursuivre une démarche de prévention adaptée
- Connaître les conséquences économiques pour l'entreprise

Programme

- Rappel de la réglementation
- Présentation des nouvelles données concernant la santé au travail
- Élaboration de procédures et de fiches réflexes précisant le rôle des différents acteurs dans les situations de troubles du comportement ponctuels ou chroniques
- Établissement des règles applicables dans l'entreprise en matière de consommation
- Nécessité de la formation des encadrants et de la sensibilisation du personnel accompagnant le déploiement de ces règles et procédures
- Incription sur le DUERP des risques addictifs au même titre que les autres risques professionnels

Méthodes pédagogiques

- Utilisation des pratiques et expériences des participants : échanges, témoignages
- Apports théoriques
- Mises en situation
- **Évaluation** : évaluations ponctuelles, évaluation de fin de formation individuelle
- **Certificat de réalisation**

Bien-être au travail et alimentation

Cette formation vise à sensibiliser aux enjeux de la QVCT pour l'entreprise et le salarié et comprendre l'impact de la nutrition et du mode de vie sur la santé et la QVCT.

Durée de la formation : 7h
Participants : 5 à 10 personnes



Public concerné

- Tout salarié cherchant à booster sa santé, son énergie et sa performance au travail

Objectifs

- S'approprier les enjeux de la qualité de vie au travail
- Maîtriser son énergie pour favoriser une bonne santé et mieux optimiser sa performance
- Construire son plan d'actions

Programme

- Définitions des notions clés, évaluer les enjeux
- Optimisation des densités nutritionnelles et énergétiques des aliments, hydratation, chrononutrition
- Poser un autre regard critique sur les préparations industrielles et sur le marketing, lecture des étiquettes
- Comment mieux gérer son stress, sommeil, santé et performance
- Réduire les risques psychosociaux et les TMS par l'activité physique, renforcement des muscles pour prévenir les TMS
- Conseils pratiques pour mettre en place des actions immédiates, se fixer des objectifs réalisables
- Lever les freins mentaux et émotionnels aux changements

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et mises en pratique
- Livret pédagogique et supports vidéos
- Plan d'action personnalisé



PresST

Formation - Conseil - Audit - Référencement

28 rue René Cassin - 51430 Bezannes
Tél. 03 26 77 59 20 - contact@presst.fr