

Nos formations

Santé
Bien-être
Sécurité





Sauveteur Secouriste du Travail

Vous souhaitez acquérir des compétences qui sauvent des vies ? Rejoignez notre **formation certifiante : Sauveteur Secouriste du Travail (SST)** et apprenez les gestes essentiels pour réagir en cas d'urgence !

- Maîtrisez les gestes qui protègent et secourent
- Répondez efficacement aux accidents du travail

Formateurs qualifiés, mises en situation réelles et accompagnement personnalisé ! Soyez prêt à intervenir et à faire la différence. Inscrivez-vous dès maintenant et devenez le héros de votre entreprise !

Ambitions

- Intervenir face à une situation d'accident de travail et porter les premiers secours à toute victime d'un accident ou d'un malaise
- Contribuer à la prévention des risques professionnels en étant acteur de la prévention dans son entreprise

Modalités pédagogiques

- Etudes de cas
- Démonstrations pratiques
- Atelier d'apprentissage
- Simulations

Programme

Le rôle de sauveteur secouriste du travail

- Cadre juridique

La prévention

- Enjeux
- Accidents du travail / maladies professionnelles
- Les acteurs de la prévention et leur rôle
- Les mécanismes d'apparition du dommage
- Les moyens et les principes de la prévention
- La remontée d'information

La conduite à tenir en cas d'accident

- Protéger
- Examiner
- Faire alerter ou alerter
- Secourir

En pratique

- 14h de formation réparties sur 2 jours
- 4 à 10 personnes par session
- Document sanctionnant la formation : certificat de formation sauveteur secouriste du travail, valable 2 ans



Maintien et actualisation des connaissances en Sauveteur Secouriste du Travail

Renforcez vos compétences en sauvetage et restez prêt à agir en toutes circonstances ! Participez à notre **session de Maintien et Actualisation des Connaissances (MAC) Sauveteur Secouriste du Travail (SST)**.

- Mises à jour des protocoles de secours
- Révision des gestes essentiels et des bonnes pratiques
- Simulations pratiques pour rester réactif en cas d'urgence

Continuez à protéger vos collègues et votre environnement de travail en maintenant vos compétences à jour. Soyez toujours prêt à intervenir ! Inscrivez-vous

Ambitions

- Actualiser les compétences de sauveteur secouriste du travail afin de porter les premiers secours à toute victime d'un accident du travail ou d'un malaise et contribuer à la prévention des risques professionnels de l'entreprise

Programme

Retour sur les actions menées au cours des 2 ans

- Action de prévention
- Action de premiers soins

Intervenir face à une situation d'accident

- Révision théorique et pratique des gestes d'urgences suivant les dernières recommandations de l'INRS
- Conduite à tenir lors d'intervention de secours (protéger / examiner / alerter / secourir)

Appliquer ses compétences de SST au service de la prévention des risques

- La prévention en entreprise
- Les moyens de prévention adaptés en lien avec des cas concrets issus du quotidien de l'entreprise

Modalités pédagogiques

- Etudes de cas
- Démonstrations pratiques
- Atelier d'apprentissage
- Simulations

En pratique

- Pré-requis : Etre titulaire d'un certificat de sauveteur secouriste du travail
- 7h de formation soit 1 jour
- 4 à 10 personnes par session
- Document sanctionnant la formation : certificat de formation sauveteur secouriste du travail, valable 2 ans



Gérer sa charge de travail ou comment équilibrer vie professionnelle - vie personnelle

Découvrez notre formation "**Comment Équilibrer Vie Professionnelle et Vie Personnelle**", conçue pour vous aider à trouver l'harmonie entre vos engagements professionnels et personnels. Apprenez à mieux gérer votre temps, réduire le stress, et maintenir un bien-être durable, même dans un environnement exigeant. Grâce à des techniques simples et efficaces, vous saurez prioriser vos tâches tout en préservant votre énergie et votre équilibre mental. Offrez-vous les clés pour concilier vos ambitions professionnelles et votre épanouissement personnel, pour un quotidien plus serein et productif !

Ambitions

- Améliorer la gestion du temps et des priorités
- Diminuer le stress et la charge mentale des participants
- Intégrer des pratiques de déconnexion pour éviter l'épuisement

Modalités pédagogiques

- Echange entre les participants
- Autoévaluation
- Travaux de groupe
- Supports visuels de gestion des priorités et de planification
- Travaux pratiques

Programme

Les enjeux de l'équilibre vie pro / vie perso

- Définition de l'équilibre travail-vie personnelle
- Les signes de déséquilibre et leurs impacts
- Evaluation de mon équilibre actuel

Gestion du temps et des priorités

- Des outils de gestion du temps
- Techniques de planification efficaces
- Limiter les distractions et gérer les interruptions

Techniques de déconnexion et de gestion des limites

- Se déconnecter mentalement et physiquement pour préserver son énergie
- Etablir des règles de communication au sein de l'équipe
- La digital detox
- Créer une culture d'entreprise favorable à l'équilibre

Renforcer son bien-être global

- Identifier les facteurs de stress personnel et professionnel
- Technique de gestion du stress (travaux pratiques)
- Prendre soin de soi : activité physique, nutrition, sommeil

Concilier vie de famille et travail : astuces pratiques

- Aménager son emploi du temps pour prendre en compte les besoins familiaux
- Savoir déléguer et demander de l'aide
- Créer un cadre flexible avec des routines



Alimentation et activité physique adaptées aux contraintes de mon travail

Vous ressentez les effets du stress, de la fatigue ou des douleurs physiques liés à votre métier ? Découvrez comment une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée peuvent améliorer votre bien-être et optimiser votre performance au travail. Que vous soyez sédentaire, actif ou soumis à des horaires irréguliers, cette formation vous propose des solutions concrètes pour intégrer facilement de meilleures habitudes alimentaires et des exercices adaptés à vos contraintes professionnelles. Reprenez le contrôle de votre santé, boostez votre énergie et réduisez les risques de maladies liées à votre activité !

Ambitions

- Identifier les spécificités et les contraintes physique de son activité
- Apprendre à adapter son alimentation à ses besoins énergétiques et ses horaires de travail
- Intégrer l'activité physique dans sa journée de travail malgré des horaires contraignants
- Mettre en place un plan personnalisé

Modalités pédagogiques

- Autoévaluation
- Ateliers pratiques
- Apports théoriques
- Réalisation d'un plan d'action et d'un planning personnalisé
- Coaching individuel

Programme

Analyse des contraintes de son métier

- La durée, les postures, les mouvements répétitifs
- Les contraintes alimentaires
- Cas pratiques selon les différents métiers

Nutrition adaptée à son métier

- Base nutritionnelle
- Equilibre alimentaire selon l'activité
- Préparer des repas rapides et équilibrés, intégrer des collations
- L'hydratation

Activité physique adaptée à son activité

- Renforcement musculaires et étirements adapté à mes contraintes professionnelles (Exercices pratiques)
- Intégration des exercices dans une journée

Gestion du stress et de la fatigue

- Relaxation et respiration pour soulager le stress au travail
- Le sommeil

Planification personnalisée (en individuel)

- Elaboration d'un plan personnalisé sur le plan nutritionnel et physique
- Entretenir la motivation
- Suivi et adaptation

En pratique

- Formation de 2 jours en salle
- Coaching individuel de 2h pour élaborer le plan d'action (en présentiel)
- 1 h Coaching individuel de suivi (à 1 mois) en visio / téléphone / au cabinet



Prévenir et soulager les douleurs liées au travail

"**Prévenir et soulager les douleurs au travail**" est spécialement conçue pour améliorer votre bien-être au quotidien. Apprenez à ajuster votre poste de travail grâce à des conseils ergonomiques, maîtrisez des exercices simples pour soulager vos tensions musculaires, et adoptez des techniques efficaces de gestion du stress. En intégrant ces bonnes pratiques, vous pourrez non seulement prévenir les douleurs chroniques, mais aussi gagner en confort et en efficacité dans vos tâches. Offrez-vous un environnement de travail plus sain et productif dès aujourd'hui !

Ambitions

- Identifier les différents types de douleurs au travail, leurs causes et leurs conséquences
- Connaître les différents acteurs pouvant intervenir dans la prévention des douleurs
- Réduire les douleurs musculo-squelettiques et les tensions physiques des participants
- Améliorer les postures au travail
- Intégrer des pauses et exercices dans la routine de travail

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques sous forme d'un diaporama
- Travaux pratiques
- Vidéos explicatives
- Fiches pratiques
- Photos ou vidéos des postes de travail des participants

Programme

Comprendre les douleurs liées au travail

- Les différents types de douleurs et leurs causes
- Les risques ergonomiques spécifiques à chaque type de travail

Sensibilisation à l'ergonomie et aux bonnes pratiques

- Evaluation ergonomique de son poste de travail
- Utilisation des équipements ergonomiques
- Ajustement de poste de travail réels ou simulés

Exercices de relaxation et d'étirements au travail

- Quelques exercices simples d'étirement et de relaxation à faire au quotidien (travaux pratiques)
- La micro-pause active pour prévenir les douleurs
- Technique de relaxation pour diminuer le stress

Gestion du stress au travail et impact sur les douleurs physiques

- Relation entre stress et douleurs musculo-squelettiques
- Technique de gestion du stress (travaux pratiques)
- Conseils pour un environnement moins stressant

Hygiène de vie et prévention des douleurs chroniques

- Importance de l'alimentation et de l'hydratation
- Activité physique régulière pour prévenir les douleurs
- Conseil sur le sommeil et la récupération

Post-formation (en option)

- Coaching individuel sur l'amélioration de la situation personnelle
- En présentiel, en visioconférence ou par téléphone selon les possibilités de la personne



Travailler avec une personnalité toxique

Vous travaillez avec des personnalités difficiles qui perturbent l'harmonie de votre équipe ? Notre formation "Travailler avec des personnalités toxiques" vous donnera les clés pour reconnaître, comprendre et gérer ces comportements perturbateurs. Apprenez à protéger votre bien-être, développer une communication assertive et désamorcer les conflits tout en renforçant la cohésion d'équipe. Managers, RH, et collaborateurs, cette formation est l'outil indispensable pour instaurer un climat de travail sain, productif et respectueux. Transformez les défis relationnels en opportunités de croissance professionnelle.

Ambitions

- Comprendre les mécanismes et les manifestations des comportements toxiques en entreprise
- Acquérir des compétences en communication pour gérer les personnalités difficiles
- Protéger son bien-être et celui de ses équipes face aux comportements perturbateurs
- Développer des stratégies managériales pour limiter l'impact des personnalités toxiques

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et législatifs
- Etudes de cas et analyse de situations réelles
- Ateliers pratiques et mises en situation pour développer des situations efficaces
- Echanges d'expériences
- Vidéos

Programme

Personnalité toxique, de quoi parle-t-on ?

- Définition de la personnalité toxique : comportements perturbateurs et impact sur le collectif
- Les types de personnalité toxiques
- Comment reconnaître les personnalités toxiques dans l'environnement de travail ?

Les conséquences des comportements toxiques

- Impact sur le climat de travail
- Conséquences sur la performance individuelle et collective
- Effets sur le bien-être des collaborateurs

Les origines des comportements toxiques

- Les facteurs individuels
- Les facteurs organisationnels
- Les relations interpersonnelles et la dynamique de groupe

Communiquer face aux personnalités toxiques

- Ecoute active et gestion des émotions
- S'affirmer sans entrer en conflit
- Désamorcer les comportements manipulateurs et provocateurs

Stratégies pour protéger son bien-être

- Apprendre à poser des limites claires
- Gestion du stress et de la pression émotionnelle
- Gérer l'impact des personnalités toxiques sans se laisser envahir



Travailler avec une personnalité toxique (suite)

Actions managériales et organisationnelles

- Comment les managers peuvent encadrer les comportements toxiques
- Promouvoir un climat de travail sain : prévention des tensions et des conflits
- Interventions managériales : recadrage, suivi, sanctions disciplinaires si nécessaire

Créer un environnement de travail positif

- Développer une culture d'entreprise basée sur la communication ouverte et le respect mutuel
- Renforcer la cohésion d'équipe
- Programme de bien-être et dispositifs d'accompagnement

En pratique

Public cible : Responsables RH, managers et responsables d'équipes collaborateurs confrontés à des situations difficiles dans leur environnement de travail

Durée : 2 jours

- Jour 1 : Comprendre les personnalités toxiques en entreprise
- Jour 2 : Stratégie pour gérer et limiter l'impact des personnalités toxiques



Soutenir le retour au travail d'un collaborateur après une maladie ou un accident

Facilitez le retour au travail de vos collaborateurs après une maladie ou un accident grâce à notre formation dédiée. Apprenez à anticiper les défis, à aménager les postes de travail et à offrir un soutien émotionnel adapté pour garantir une reprise progressive et sereine. Avec un encadrement juridique clair et des outils concrets, vous serez en mesure d'accompagner efficacement vos équipes tout en prévenant les risques de rechute. Offrez à vos collaborateurs les meilleures conditions pour un retour réussi et durable dans l'entreprise !

Ambitions

- Identifier les défis rencontrés par les collaborateurs après une absence prolongée afin de faciliter leur retour au travail
- Améliorer la communication et la coordination entre managers, RH et collaborateurs
- Prévenir les risques de rechute ou d'épuisement

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques sous forme d'un diaporama
- Etudes de cas
- Travaux de groupe
- Guide pratique

Programme

Comprendre les enjeux du retour au travail

- Impact d'une absence longue pour raisons de santé
- Les bénéfices d'un accompagnement réussi pour le collaborateur et l'entreprise

Cadre légal et réglementaire

- Les obligations légales en matière de santé et de sécurité au travail
- Droit au reclassement, temps partiel thérapeutique et reprise progressive
- Dispositifs de maintien dans l'emploi

Préparer le retour au travail : communication et planification

- Les bonnes pratiques de communication pendant l'absence
- Rencontre préparatoire au retour avec les parties prenantes
- Elaboration d'un plan de retour adapté

Aménager le poste de travail et l'environnement

- Adaptation physiques, aménagement des tâches et des responsabilités pour tenir compte des capacités du collaborateur et prévenir les rechutes
- Implication des collègues dans l'intégration progressive

Gérer les aspects psychosociaux : soutien émotionnel et suivi : pérenniser la réussite du retour

- L'accueil du collaborateur
- Le dispositif de suivi
- Identification et gestion des risques psychosociaux



Prévenir les maladies professionnelles

Découvrez notre formation en prévention des maladies professionnelles, conçue pour protéger la santé et le bien-être de vos employés. Ce programme complet vous permettra de reconnaître les risques professionnels (troubles musculosquelettiques, maladies respiratoires, stress, etc.) et de mettre en place des mesures concrètes de prévention. Grâce à des ateliers pratiques et des études de cas réels, vous apprendrez à adapter vos postes de travail, à gérer le stress, et à réagir efficacement aux premiers signes de maladie.

Ambitions

- Comprendre les principales maladies professionnelles et leurs causes
- Connaître les mesures de prévention et les bonnes pratiques pour réduire les risques
- Sensibiliser les employés à l'importance de la santé au travail
- Apprendre à identifier et signaler les symptômes des maladies professionnelles

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques
- Partages d'expériences
- Ateliers pratiques
- Etudes de cas
- Outils d'évaluation

Programme

Introduction aux risques professionnels

- Définition des maladies professionnelles
- Les facteurs de risques au travail
- Les obligations légales de l'employeur et des employés en matière de santé et de sécurité au travail

Les principales maladies professionnelles

- Les maladies liées aux troubles musculosquelettiques (TMS)
- Les maladies respiratoires
- Les maladies de peau
- Les maladies psychologiques

Identification des facteurs de risques

- Analyse de situation réelles afin d'identifier les risques associés à des postes de travail spécifiques

Mesures de prévention techniques

- Ergonomie au travail
- Ventilation et équipements de protection pour les risques chimiques
- Sécurité et hygiène

Prévention organisationnelle et psychosociale

- Organisation du travail pour réduire la charge mentale et physique
- Prévention du stress au travail
- Promotion du bien-être au travail

Mise en pratique des techniques de prévention

- Simulation d'ajustement d'un poste de travail
- Méthodes de gestion du stress et prévention du burnout
- Points



Prévenir les maladies professionnelles (suite)

Identifier les premiers symptômes des maladies professionnelles

- Apprendre à repérer les signes précoces des maladies professionnelles
- Quand et comment consulter le médecin du travail ?
- Rôle des services de santé au travail et des instances de la sécurité sociale

Suivi et réadaptation

- Stratégies pour le retour au travail après une maladie professionnelle
- Adaptation du poste et de l'environnement pour éviter les rechutes
- Droit du travail et gestion administrative des maladies professionnelles

Communication et remontée des informations

- Exercices de communication sur la santé au travail
- Mise en place d'un système de remontée d'incidents de la santé

En pratique

Public cible : Responsables RH, managers et responsables d'équipes, collaborateurs

Durée : 3 jours

- Jour 1 : Comprendre les maladies professionnelles
- Jour 2 : Mesure de prévention et bonnes pratiques
- Jour 3 : Détection, gestion et suivi des maladies professionnelles
- Session de mise à jour : 1 journée tous les ans



Préparer son message de rentrée

Préparer un message de rentrée est crucial pour motiver les équipes et donner un élan positif au retour des congés. Il permet de réaffirmer la vision stratégique, de renforcer la cohésion et d'aligner les collaborateurs sur les objectifs à venir. C'est aussi l'occasion d'anticiper les défis, de fournir des repères clairs et d'engager les collaborateurs. Enfin, cela montre le soutien de la direction et renforce la confiance collective pour aborder la nouvelle période avec dynamisme.

Ambitions

- Identifier les éléments clés d'un message de rentrée
- Identifier les personnes ressources pour obtenir les éléments pertinents
- Rédiger un message de rentrée correspondant à la situation de l'entreprise et adapté à l'équipe encadrée.

Programme

Les enjeux du message de rentrée

- Du point de vue l'entreprise
- Du point de vue du manager
- Du point de vue du collaborateur

Le contenu du message de rentrée

- Les éléments clés du message
- Les points de vigilance

Rédaction et présentation d'un message de rentrée pour son équipe

Modalités pédagogiques

- Apport théorique
- Travaux pratiques collectifs
- Préparation pratique de votre message et présentation

Possibilité de préparer son message de rentrée sous forme d'un accompagnement individuel

Dans un monde en constante évolution, le stress est devenu un compagnon de route pour beaucoup d'entre nous. Pourtant, il est essentiel de comprendre que le stress, s'il n'est pas géré, peut avoir des impacts négatifs sur notre santé, notre bien-être et notre productivité. Au cours de cette formation, nous explorerons les mécanismes du stress, identifierons les déclencheurs, et découvrirons des outils et techniques pratiques pour mieux le gérer au quotidien. L'objectif est de vous offrir les clés pour transformer le stress en un levier de croissance personnelle et professionnelle.

Ambitions

- Identifier les facteurs de stress et ses différents symptômes
- Connaitre la physiologie du stress
- Connaitre les leviers permettant de prévenir le stress (professionnel et personnel)
- Apprendre et utiliser quelques techniques de relaxation

Programme

Comprendre le stress

- Définition
- Mécanismes
- Symptômes
- Facteurs de risques
- Stress, un pas vers le burn out ?

Moi et mon stress

- Test sur mon niveau de stress
- Identification de mes facteurs de stress

Prévention du stress

- Agir sur les facteurs de stress en entreprise
- Agir sur les facteurs de stress à la maison

Se relaxer en situation de stress (travaux pratiques)

- Mieux respirer
- Gérer son émotion
- Techniques de relaxation

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques sous forme d'un diaporama
- Brain storming
- Tests individuels
- Quizz interactif
- Travaux pratiques

Post-formation (en option)

- Coaching individuel sur l'amélioration de la situation personnelle
- En présentiel, en visioconférence ou par téléphone selon les possibilités de la personne



Préserver sa santé en travaillant en horaires atypiques

D'après une étude de la DARES d'octobre 2022, 45% des salariés travaillent le soir, la nuit, le samedi ou le dimanche. Ces conditions de travail ont un impact sur le bien être et la santé des travailleurs. Cependant, il est possible de réduire ces effets par des comportements adaptés. Sous forme de jeu, chacun pourra mieux appréhender les comportements à risques et réfléchir à la façon dont il peut, à l'aide de nouveaux comportements, réduire ces impacts.

Ambitions

- Comprendre les mécanismes biologiques mis en jeu lors l'on travaille en horaires atypiques et les conséquences sur la santé et le bien-être
- Connaître les solutions qui permettent de limiter ces conséquences
- Être capable de choisir des mesures qui conviennent à ma situation personnelle

Modalités d'animation

- Constitution de plusieurs groupes
- Quiz portant sur 20 questions
- Développement de chaque thématique de façon interactive
- Apports théoriques et utilisation pratique
- Points et classement final

Programme

Horaires atypiques, de quoi parle-t-on ?

- Définition
- Impact sur la santé et le bien-être

Tordons le cou aux idées reçues

- Dormir, une perte de temps ?
- Se nourrir, après tout, il me faut de l'énergie !
- Bouger, et oui, toute la journée
- Et quelques autres pistes

Adaptons à chaque situation

- Mieux me connaître
 - Tests et questionnaires
- Chacun son horaire, chacun ses solutions
 - Mise à disposition de ressources adaptées
- Mise en place de solutions pratiques
 - Relaxation
 - Sieste flash
 - Acupression

Pour individualiser ma formation

- Les participants qui le souhaitent pourront compléter en amont un agenda du sommeil afin d'adapter au mieux les conseils apportés

Post-formation (en option)

- Coaching individuel sur l'amélioration de la situation personnelle
- En présentiel, en visioconférence ou par téléphone selon les possibilités de la personne



Prévention du stress et du burn out en milieu professionnel

Vous sentez la pression s'accumuler et craignez l'épuisement professionnel ? Le stress au travail n'est pas une fatalité ! Découvrez notre formation dédiée à la **prévention du stress et du burn-out en milieu professionnel**. Apprenez à reconnaître les signaux d'alerte, à gérer les sources de stress et à adopter des stratégies de bien-être durables. Que vous soyez employé ou manager, cette formation vous donnera les clés pour améliorer votre santé mentale, booster votre productivité et créer un environnement de travail plus serein et équilibré. Ne laissez pas le stress prendre le contrôle, prenez les devants !

Ambitions

- Comprendre les mécanismes du stress et du burn-out ainsi que leurs impacts sur la santé et la performance
- Connaître les facteurs de stress et leurs origines
- Apprendre des techniques de gestion du stress applicables au quotidien
- Connaître les actions à mettre en place pour prévenir le burn-out
- Former les managers à identifier et gérer les situations à risque au sein de leurs équipes
- Mettre en place des actions concrètes pour gérer son stress et prévenir le burn-out

Modalités pédagogiques

- Autoévaluation
- Ateliers interactifs
- Ateliers pratiques
- Apports théoriques
- Réalisation d'un plan d'action personnalisé

Programme

Comprendre le stress et le burn-out

- Définition, symptômes, impact du stress
- Identifier les signes avant-coureurs du burn-out
- Quand parler de surcharge au travail ?

Identifier les sources de stress en milieu professionnel

- Les sources externes et les facteurs internes
- Lien entre organisation du travail et risques psycho-sociaux
- Les facteurs organisationnels favorisant le stress et le burn-out

Stratégie de gestion du stress

- Quelques techniques de relaxation (Exercices pratiques)
- Réduire sa charge mentale
- Réduire la pression au travail

Prévenir le burn-out

- L'importance de l'équilibre vie pro-vie perso
- Stratégies pour maintenir un bien être mental
- Autorégulation émotionnelle et résilience face aux défis professionnels

Le rôle du manager dans la prévention du stress

- Créer un environnement de travail sain et respectueux
- Les techniques de gestion participative et bienveillante
- Soutenir les collaborateurs en difficulté : écoute active et communication empathique

Mon plan d'action anti-stress

- Outils d'évaluation personnelle
- Elaboration d'un plan de gestion du stress au quotidien
- Mes routines bien-être



Réussir et s'épanouir en période de changements

Dans un monde en perpétuelle évolution, les organisations et les individus sont constamment confrontés à de nouveaux défis, qu'ils soient technologiques, économiques, ou organisationnels. Cette formation a pour objectif de vous outiller pour non seulement naviguer à travers ces changements, mais aussi pour les anticiper, les accueillir, et les transformer en opportunités de croissance. Ensemble, nous explorerons les compétences et les attitudes nécessaires pour devenir un véritable acteur du changement, capable d'influencer positivement son environnement professionnel et personnel. Préparez-vous à développer votre capacité d'adaptation, votre résilience, et à renforcer votre leadership dans un contexte en constante transformation.

Ambitions

- S'adapter efficacement aux évolutions professionnelles et personnelles
- Connaître et utiliser des outils de gestion du stress, de l'incertitude en période de transition
- Identifier et surmonter les résistances au changement afin de les transformer en levier de développement

Modalités pédagogiques

- Partage d'expérience
- Autoévaluation
- Exercices de relaxation et techniques de respiration
- Réalisation d'un plan d'action et d'un planning personnalisé
- Exercices de collaboration
- Etude de cas

Programme

Comprendre le changement et ses impacts

- Les types de changements en entreprise
- Les phases du changement
- L'impact du changement sur la personne

Les émotions face au changement : accueillir et gérer les réactions

- Identifier les émotions courantes lors d'un changement
- Gestion du stress et de l'anxiété (Exercices pratiques)
- Résistance émotionnelle : comment rebondir face à l'adversité

S'adapter au changement : développer une attitude proactive

- Identifier ses freins personnels au changement
- Adopter une attitude flexible et proactive face aux transformations
- Communication assertive : exprimer ses craintes et ses besoins de manière constructive
- Favoriser la collaboration et l'esprit d'équipe

Gestion du temps et des priorités en période de changement

- Gestion du temps en période de transition
- Intégrer les nouvelles tâches sans négliger les anciennes
- Maintenir l'équilibre vie pro / vie perso

Développer sa résilience et son agilité face aux transformations

- Qu'est ce que la résilience et comment la développer
- S'adapter à des contextes imprévus tout en restant aligné avec ses objectifs
- Créer un plan d'action personnel après avoir identifié les changements potentiels dans son environnement professionnel ou personnel

Post-formation (en option)

- Coaching individuel sur l'amélioration de la situation personnelle
- En présentiel, en visioconférence ou par téléphone selon les possibilités de la personne



Les addictions en entreprise

Participez à notre formation "Gérer les addictions en entreprise" et devenez acteur de la prévention au sein de votre organisation. Ce programme complet vous donnera les outils pour repérer les signes d'addiction, accompagner vos collaborateurs en difficulté et instaurer une politique de prévention efficace. Protégez la santé de vos équipes, tout en améliorant leur bien-être et la performance globale de votre entreprise. Adoptez une approche proactive pour créer un environnement de travail plus sain, sécurisé et productif. Réduisez les risques et engagez-vous dans une gestion responsable des addictions..

Ambitions

- Comprendre les mécanismes biologiques et psychologiques de l'addiction
- Savoir repérer les signes d'addiction et intervenir de manière appropriée
- Maîtriser les outils de prévention des addictions en milieu professionnel
- Développer des politiques internes pour accompagner et soutenir les employés en difficulté
- Assurer la conformité légale des actions menées en matière de gestion des addictions

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et législatifs
- Etudes de cas et échange de pratiques
- Simulation d'entretien et mises en situation
- Travaux de groupe
- Guide pratique

Programme

Comprendre les addictions en milieu professionnel

- Définition de l'addiction : substances / comportements
- Spécificité des addictions en entreprise
- Impact des addictions sur la performance, l'absentéisme, les accidents de travail
- Le coût des addictions

Les types d'addictions rencontrées en entreprise

- Alcool et drogues : usages, dépendances et conséquences sur le lieu de travail
- Addictions comportementales : jeux d'argent, écran, surconsommation digitale
- Médicaments psychotropes et automédication

Facteurs de risque en milieu professionnel

- Les facteurs liés au poste de travail
- Les conditions de travail favorisant les addictions
- Culture d'entreprise et consommation sociale de substances

Repérer les signes d'addiction en entreprise

- Signes comportementaux et changements de la performance
- Conséquences relationnelles
- Attitudes à adopter face à un salarié présentant des signes d'addiction

Outils d'évaluation des addictions au travail

- Questionnaire et entretiens d'évaluation
- Les ressources en entreprise
- Confidences et témoignages : gérer la discrétion



Les addictions en entreprise (suite)

Stratégie de prévention en entreprise

- Sensibilisation du personnel à travers des campagnes d'information
- Mise en place de politique de prévention des addictions (règlement, chartes internes)
- Eviter les facteurs favorisant les addictions

Accompagnement et soutien aux salariés en difficulté

- Le rôle des managers et des RH dans l'accompagnement
- Mise en place d'un programme de soutien
- Accompagner la réinsertion après un arrêt de travail ou un traitement

La législation et la gestion des addictions en entreprise

- Cadre légal : obligation de l'employeur en matière de santé et de sécurité au travail
- Consommation d'alcool et de drogues en entreprise : quelles sanctions possibles ?
- Les droits du salarié en situation de dépendance

Elaborer une politique interne sur les addictions

- Rédaction de règles claires sur la consommation de substances au travail
- Intégrer la question des addictions dans le règlement intérieur
- Impliquer les représentants du personnel et syndicats

Intervenir face à une situation d'addiction

- Technique d'entretien avec un salarié en difficulté
- Gestion des situations de crise : que faire en situation d'accident lié à une addiction sur le lieu de travail

En pratique

- Conduite à tenir lors de la découverte de consommation sur le lieu de travail

Public cible : Responsables RH, managers et responsables d'équipes, responsables de la santé et de la sécurité au travail, services de santé au travail, représentants du personnel et délégués syndicaux

Durée : 3 jours

- Jour 1 : Introduction aux addictions en milieu professionnel
- Jour 2 : Détection, prévention et accompagnement des employés en situation d'addiction
- Jour 3 : Politique d'entreprise, législation et bonnes pratiques



Réduire le coût de la santé au travail

Réduisez les coûts liés à la santé au travail tout en améliorant le bien-être de vos équipes. Apprenez à identifier les principaux facteurs de coût tels que l'absentéisme, les accidents, et les maladies professionnelles, et mettez en place des stratégies de prévention efficaces. Ce programme vous donnera les outils pour agir en amont, améliorer la productivité, et réduire les dépenses médicales. Assurez la sécurité de vos employés tout en optimisant la performance de votre entreprise.

Ambitions

- Comprendre les principaux facteurs qui influencent le coût de la santé au travail
- Identifier les leviers d'action pour réduire les coûts sans compromettre la sécurité et le bien-être des employés
- Mettre en place des actions préventives efficaces pour diminuer l'absentéisme, les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Optimiser la gestion des ressources liées à la santé au travail

Modalités pédagogiques

- Présentations interactives
- Partages d'expériences
- Etudes de cas réels
- Outils d'audit interne pour l'analyse des coûts
- Guide pratique de la gestion des coûts liés à la santé au travail

Programme

Analyse des coûts et prévention des risques

- Définition des principaux coûts
- Analyse des statistiques et des indicateurs de performance lié à la santé au travail
- Etude des répercussions financières et organisationnelles d'une mauvaise gestion des risques professionnels

Identification des facteurs de coût

- Les principaux facteurs d'augmentation des coûts
- Identification des secteurs les plus coûteux et des types de maladies / accidents les plus fréquents
- Utilisation d'outils d'audit interne pour évaluer les coûts liés à la santé au travail dans l'entreprise

Atelier : diagnostic interne des coûts de la santé au travail

- Travail en groupe pour analyser les coûts liés à la santé au travail à partir de données réelles ou fictives d'une entreprise

Mettre en place une politique de prévention efficace

- Actions préventives pour réduire les risques d'accidents et maladies professionnelles
- Amélioration de l'organisation du travail pour réduire le stress et les arrêts de travail
- L'importance de la santé mentale et du bien-être des employés pour prévenir le turnover et l'absentéisme



Réduire le coût de la santé au travail (suite)

Optimisation des ressources et réduction des coûts

- Optimisation de la gestion des ressources
- Investir dans la prévention pour réduire les coûts à long terme
- Programme de bien être au travail

Atelier : plan de réduction des coûts

- Elaboration en groupe d'un plan de réduction des coûts de la santé au travail pour une entreprise fictive

En pratique

Public cible : Responsables RH, managers et responsables d'équipes, responsables de la santé et de la sécurité au travail

Durée : 2 jours

- Jour 1 : Analyse des coûts et prévention des risques
- Jour 2 : Stratégies de réduction des coûts



Faire de la santé au travail un levier d'amélioration du climat social dans l'entreprise

Boostez le climat social de votre entreprise grâce à la santé au travail !

Cette formation vous offre les clés pour transformer la santé au travail en un véritable levier d'amélioration du bien-être et de la performance collective. Apprenez à identifier les risques psychosociaux, à mettre en place des actions concrètes de prévention, et à renforcer l'engagement et la motivation de vos équipes. Avec des études de cas pratiques et des outils innovants, vous serez en mesure de créer un environnement sain, propice à la coopération et à la réussite de votre entreprise. Faites de la santé au travail un atout stratégique !

Ambitions

- Comprendre les enjeux de la santé au travail
- Identifier les liens entre santé et climat social
- Intégrer la santé au travail dans une démarche globale de bien-être et de performance
- Mettre en place des actions concrètes pour améliorer la santé au travail et le climat social

Modalités pédagogiques

- Exposés théoriques
- Partages d'expériences
- Ateliers interactifs et participatifs
- Etudes de cas d'entreprises ayant des démarches santé réussies
- Outils d'évaluation

Programme

Santé au travail, de quoi parle-t-on ?

- Définition et périmètre
- Cadre législatif et réglementaire
- Evolution des attentes des salariés et des entreprises en matière de bien-être

Enjeux économiques et humains de la santé au travail

- Coûts des absences, accident de travail et maladies professionnelles
- Impact de la santé au travail sur la productivité et la performance globale de l'entreprise
- Répercussions sur l'image de l'entreprise et l'attraction de talents

Liens entre santé au travail et climat social

- Facteurs influençant le climat social
- Effets d'un mauvais climat social sur la santé des collaborateurs
- Points

Identifier les risques psychosociaux (RPS)

- Définition
- Outils pour diagnostiquer les RPS dans l'entreprise
- Présentation des indicateurs d'alerte à surveiller

Développer une culture de prévention en santé au travail

- Politique de prévention des risques professionnels
- Sensibilisation des managers et des équipes
- Rôle du dialogue social et des instances représentatives



Faire de la santé au travail un levier d'amélioration du climat social dans l'entreprise (suite)

Action concrètes pour favoriser la santé au travail

- Aménagement des postes de travail
- Programme de bien-être
- Politique de télétravail et d'équilibre vie professionnelle / vie personnelle

Mesurer l'impact des actions sur le climat social

- Outils d'évaluation : baromètre de climat social, questionnaire de satisfaction
- Mesurer la baisse de l'absentéisme, du turnover et des accidents du travail
- Suivre les indicateurs de bien-être et de productivité

Etudes de cas et ateliers pratiques

- Entreprises ayant utilisé la santé au travail comme levier d'amélioration
- Elaboration d'un plan d'actions pour améliorer la santé au travail dans votre entreprise

En pratique

Public cible : dirigeants, responsables RH, managers et responsables d'équipes, responsables de la qualité de vie au travail, représentants du personnel et membres des instances représentatives, consultants en organisation et gestion du changement

Durée : 2 jours

- Jour 1 : comprendre la santé au travail et ses enjeux
- Jour 2 : Mettre en place des actions concrètes pour améliorer le climat social

En option : Accompagnement possible tout au long de la démarche



Mettre en place une démarche santé en entreprise

Boostez la performance de votre entreprise tout en prenant soin de vos collaborateurs ! Mettre en place une démarche santé en entreprise, c'est réduire le stress, augmenter la productivité et favoriser le bien-être de tous. Grâce à notre formation, apprenez à élaborer une stratégie santé sur mesure, à promouvoir des habitudes de vie saines et à créer un environnement de travail équilibré. Du diagnostic initial aux actions concrètes en passant par l'engagement des employés, devenez un acteur clé du bien-être en entreprise. Investissez dans la santé, c'est investir dans l'avenir !

Ambitions

- Connaître les enjeux de la santé au travail et les partenaires de l'entreprise dans une démarche santé
- Evaluer l'état de santé et de bien-être des employés afin de définir des priorités
- Construire une stratégie santé adaptée aux besoins de son entreprise
- Inciter les collaborateurs à adopter des habitudes de vie saines dans le cadre professionnel
- Mettre en place des outils pour réduire le stress et prévenir les risques psychosociaux
- Mesurer l'impact des actions mises en place

Modalités pédagogiques

- Ateliers interactifs et participatifs
- Etudes de cas d'entreprises ayant des démarches santé réussies
- Supports : guides pratiques, outils d'évaluation
- Quiz, sondages
- Exercices pratiques

Programme

La démarche santé en entreprise

- Définition de la santé au travail
- Les principaux enjeux de la santé au travail
- Les obligations légales et responsabilités de l'entreprise
- Les acteurs de la santé au travail

Diagnostic de la situation actuelle

- Réaliser un audit de la santé en entreprise : méthodes et outils
- Analyse des conditions de travail et des comportements afin d'identifier les principaux risques
- Impliquer les collaborateurs dans le diagnostic

Elaborer une stratégie de santé globale

- Définition des objectifs clairs et mesurables
- Mettre en place un plan d'actions : prévention, sensibilisation, interventions et accompagnement
- Développer une politique de bien-être globale intégrant les aspects liés à la qualité de vie au travail

Promouvoir l'activité physique et une alimentation saine

- Mettre en place un programme d'activité physique en entreprise et prévenir les risques liés à la sédentarité
- Sensibiliser à l'importance d'une alimentation adaptée à son activité
- Adapter les pauses et l'environnement pour favoriser des comportements sains

Gestion du stress et prévention des risques psycho-sociaux

- Gestion du stress en milieu professionnel
- Mises en place de dispositifs de soutien psychologique
- Développer les pratiques managériales favorisant un environnement de travail bienveillant



Mettre en place une démarche santé en entreprise (suite)

Programme

Favoriser l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle

- Les apports de la flexibilité / du télétravail
- Le droit à la déconnexion
- Développer les initiatives favorisant la conciliation des responsabilités familiales et professionnelles
- Mettre en place des services de soutien pour la gestion des situations personnelles

Communiquer et s'engager auprès des collaborateurs

- Développer des actions de communication interne sur la santé au travail
- Organiser des campagnes de sensibilisation
- Encourager la participation des salariés à travers des initiatives et des challenges collaboratifs

Suivi et évaluation de la démarche

- Mettre en place des indicateurs de performance
- Evaluation continue des actions et ajustements du plan d'action

En pratique

Ce programme permet de poser les bases d'une véritable culture de la santé en entreprise, contribuant à améliorer le bien-être des salariés tout en optimisant la performance globale de l'entreprise.

Public cible : dirigeants, responsables RH, managers, membres CSE, CSSCT, tout collaborateur impliqué dans le bien-être au travail

Durée : 4 jours

- Jour 1 : Introduction, diagnostic et élaboration de la stratégie santé.
- Jour 2 : Promotion de l'activité physique, alimentation saine et gestion du stress.
- Jour 3 : Équilibre vie professionnelle/vie personnelle, communication et engagement.
- Jour 4 : Suivi, évaluation et ajustements de la démarche.

En option : Accompagnement possible tout au long de la démarche