

2024 v1



Santé et Sécurité au Travail

CATALOGUE
des formations



NOS ⊕

- **Nous sommes spécialisés dans la FORMATION-ACTION.**

Des formations-actions « sur-mesure » essentiellement réalisées dans vos locaux.

Un rendez-vous préalable sera réalisé pour définir vos besoins et les attentes de vos stagiaires.

- **Cplus Formation est un réseau de formateurs et consultants indépendants.**

Nous partageons notre expertise dans les métiers de la prévention des risques professionnels et du secourisme. Un plan d'actions personnalisé peut être alimenté tout au long de la formation.

FORMATIONS

Sécurité & Prévention

- Membres du CSE
- Devenir référent sécurité
- Manager la sécurité
- Evaluer les risques professionnels
- Habilitation électrique BO/HOV
- Sécurité Incendie - Evacuation
- Prévenir des addictions au travail

Qualité de vie au Travail

- Risques Psycho-sociaux
- Référent lutte contre le harcèlement sexuel et agissements sexistes
- Référent lutte contre les violences internes
- Savoir prévenir et résoudre les conflits
- Améliorer sa communication
- Gérer son stress en entreprise

Secourisme

- Devenir Sauveteur Secouriste du Travail (FI SST)
- Maintenir et Actualiser ses compétences (MAC SST)
- Savoir utiliser un défibrillateur
- Formation 1er secours

Prévention des risques liés à la manutention manuelle

- Devenir acteur PRAP IBC
- Gestes et postures professionnelles
- Devenir APS-ASD (comprenant le module ALM)

CONSEIL ET COACHING

Céline CAILLON, habilitée IPRP et ses consultants, peuvent vous aider à mettre en place ou booster vos activités de prévention des risques :

- Diagnostic, plan de formation, documents obligatoires (DUERP, plan de prévention...),
- Animation de groupes de travail sur les Risques Psycho-sociaux, Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), Evaluation des Risques Professionnels, etc...
- Médiation professionnelle (<https://youtu.be/VoLkIE4IMeg>)



Site web



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

NOS VALEURS

Optimisme Dynamisme
Bienveillance
Rigueur
Proximité
Expertise Adaptabilité
Réactivité
Disponibilité

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22

email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

SÉCURITÉ & PRÉVENTION



Sécurité & Prévention

- Membres du CSE
- Devenir référent sécurité
- Manager la sécurité
- Evaluer les risques professionnels
- Habilitation électrique BO/HOV
- Sécurité Incendie - Evacuation
- Prévenir des addictions au travail

01-1 : Élus au CSE pour les missions de SSCT Santé, Sécurité et Conditions de Travail pour les Entreprises de moins de 50 salariés



Objectifs

- Définir les missions et les prérogatives des membres du CSE en termes de SSCT.
- Connaître les droits, devoirs et les obligations.
- S'approprier les méthodes nécessaires d'aide à l'évaluation des risques et à l'analyse d'Accidents de Travail ou situations dangereuses.
- Devenir acteur de la démarche de prévention de l'Entreprise en proposant des actions d'amélioration concrètes.

Public et pré-requis

- Tout membre élu au CSE menant des actions de SSCT.
- Groupe de 10 personnes maximum.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Exposés participatifs avec diaporamas et vidéos.
- Actives avec exercices pratiques.
- Interrogatives avec études de cas, questions à la cantonade et échanges d'expériences + quizz en clôture.
- Remise d'un livret et d'une clé USB.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 21 h / 3 jours • Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

Déroulement

La Sécurité, c'est quoi ?

- Définitions (AT, MP et Sécurité au travail).

Les enjeux de la prévention

- Humains (AT / MP).
- Financiers (coûts directs et indirects).
- Juridiques (responsabilité civile et pénale).

Les membres CSE en SSCT, droits et devoirs

- Composition.
- Missions et fonctionnement.
- Consultations obligatoires.
- Situation de danger grave et imminent.
- Rôle des différents acteurs de prévention.

La Prévention des risques professionnels

- Les 18 risques dont les risques pandémiques, chimiques, télétravail et PsychoSociaux.
- Le Document Unique.
- Trouvons des solutions avec les 9 principes généraux de prévention.
- Les documents obligatoires.

L'analyse des accidents de travail avec plan d'actions

- Les 4 étapes.
- Méthode de l'arbre des causes.

Validation pour 4 ans

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



01-2 : Élus au CSE pour les missions de SSCT Santé, Sécurité et Conditions de Travail

pour les entreprises de moins de 300 salariés



Objectifs

- Définir les missions et les prérogatives des membres du CSE en termes de SSCT (droits, devoirs et obligations).
- S'approprier les méthodes et procédés à mettre en œuvre pour déceler, analyser, prévenir des risques, améliorer les conditions de travail et analyser les accidents de travail, maladies professionnelles ou situations dangereuses.
- Devenir acteur dans la démarche de prévention de l'entreprise en proposant des actions d'amélioration concrètes.

Public et pré-requis

- Tout membre élu au CSE titulaire ou suppléant.
- Groupe de 4 à 12 personnes maximum.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un questionnaire d'attentes et de positionnement est envoyé avant la formation.
- Exposés participatifs avec diaporama et supports multimédias.
- Actives avec exercices pratiques (visite sécurité et jeux de rôle).
- Interrogatives avec études de cas, kahoot, questions à la cantonade et échanges d'expériences + quizz en clôture.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 35 h / 5 jours, de préférence non consécutif.
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu.
- Accessible aux PMR.

Déroulement

Les enjeux de la prévention

- Définitions et contexte avec la loi santé de 2021.
- Humains (AT / MP).
- Financiers (coûts directs et indirects).
- Juridiques (responsabilité civile et pénale).

Les membres du CSE en SSCT, droits et devoirs

- Composition, missions et fonctionnement.
- Les différents types de réunions
- Consultations et informations obligatoires (la BDESE).
- Rôle spécifique en cas d'alerte ou retrait.
- Rôle des différents acteurs de prévention (internes / externes).
- Préparer un argumentaire pour une réunion.

L'Évaluation des Risques Professionnelle (EVRP)

- La visite d'inspection (méthode et outils).
- Les 18 risques de l'INRS.
- Focus sur les risques spécifiques de l'entreprise et les Risques PsychoSociaux (stress et violences dont le harcèlement). Comment prévenir, détecter et agir.
- Trouvons des solutions avec les 9 PGP (Principes Généraux de Prévention) et sur l'OTHu.
- Les documents obligatoires dont le Document Unique et, le PAPRIACT, le Plan de Prévention et autres registres.

L'analyse des accidents de travail avec plan d'actions

- Les 4 étapes dont le recueil des faits.
- Méthode de l'arbre des causes et mesures de prévention adaptées.

Validation

- Attestation de fin de formation et d'assiduité.
- Formation à renouveler à chaque mandat (4 ans).
- Remise d'un livret et d'une clé USB.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : **06.68.89.22.22**

email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



01-3 : Membres de la CSSCT (Commission Santé Sécurité et des Conditions de Travail)

pour les entreprises de plus de 300 salariés



Objectifs

- Définir les missions et les prérogatives des membres de la CSSCT.
- Connaître ses droits, devoirs et ses obligations.
- S'approprier les méthodes nécessaires d'aide à l'évaluation des risques et à l'analyse d'Accidents de Travail ou situations dangereuses.
- Devenir acteur de la démarche de prévention de l'Entreprise en proposant des actions d'amélioration concrètes.

Public et pré-requis

- Tout membre élu à la CSSCT du CSE de + de 300 salariés.
- Groupe de 10 personnes maximum.
- Un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Exposés participatifs avec diaporama et supports multimédias.
- Actives avec exercices pratiques et jeux de rôles.
- Interrogatives avec études de cas, questions à la cantonade et échanges d'expériences + quizz en clôture.
- Remise d'un livret et d'une clé USB.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 35 h / non consécutifs
- Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

Déroulement

Les enjeux de la prévention

- Contexte et Loi Santé de 2021
- Humains (AT / MP)
- Financiers (coûts directs et indirects).
- Juridiques (responsabilité civile et pénale).

Les membres de la CSSCT, droits et devoirs

- Composition, missions et fonctionnement.
- Consultations obligatoires.
- La BDES (Banque de Données Économiques et Sociales).
- Situation de danger grave et imminent.
- Rôle spécifique de la CSSCT.
- Rôle des différents acteurs de prévention et lien avec le CSE.
- Préparer et animer un sujet SSCT.

La Prévention des risques professionnels

- LA visite de site (fil conducteur) et son rapport.
- Le Document Unique et PAPRIACT.
- Les 18 risques dont les Risques PsychoSociaux.
- Trouvons des solutions avec les 9 principes généraux de prévention.
- Les autres documents obligatoires (Plan de prévention, protocoles de sécurité, registre de sécurité...).

L'analyse des accidents de travail avec plan d'actions

- Les 4 étapes.
- Méthode de l'arbre des causes.
- Présenter et défendre des mesures de prévention sur l'OTH.

Risques spécifiques à l'Entreprise

- Zoom sur les RPS et les TMS.
- Diagnostic, évaluation et exemples d'axes d'amélioration.

Validation pour 4 ans

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22

email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



01-4 : Renouvellement de mandat du CSE en SSCT



Objectifs

- Actualiser ses compétences en Santé, Sécurité et Conditions de Travail pour continuer d'exercer ses missions du CSE en SSCT.
- Participer à la démarche globale de prévention des risques dans l'entreprise en proposant des actions de prévention et de protection adaptées.
- Mener des activités de veille.

Public et pré-requis

- Tout membre élu au CSE titulaire ou suppléant ayant déjà eu une formation initiale CSE en SSCT.
- Groupe de 10 personnes maximum.

Méthodes et moyens pédagogiques

- 25% de théorie et 75% de pratique.
- Un questionnaire de positionnement est envoyé avant la formation.
- Exposés participatifs avec diaporama et supports multimédias.
- Actives avec exercices pratiques.
- Interrogatives avec études de cas, questions à la cantonade et échanges d'expériences + quizz en clôture.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 21 h / 3 jours.
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu.
- Accessible aux PMR.

Déroulement

Nouveautés juridiques et réglementaires

- Ordonnances loi travail.
- Loi santé de 2021.

Analyse des risques

- Évaluation des risques professionnels (rappel sur les 18 risques) et lien avec le DUER.
- Autres documents d'évaluation (plan de prévention et protocole de sécurité...).
- Visite trimestrielle (méthode et outils).
- Focus sur les Risques PsychoSociaux (stress et violences dont le harcèlement). Comment prévenir, détecter et agir.

Analyse des AT/MP

- Les 4 étapes dont le compte rendu des faits.
- Méthode de l'arbre des causes.

Plan d'action

- Proposition de mesures adaptées de prévention et de protection (selon les 9 PGP et sur l'OTH).
- Le PAPRI Pact.

Le CSE en SSCT

- Rappel sur les rôles, missions et fonctionnement.
- Lien avec le Règlement Intérieur du CSE
- Préparer une réunion de manière argumentée.

Validation

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.
- Formation à renouveler à chaque mandat (4 ans).
- Remise d'un livret et d'une clé USB.





Déroulement

Définitions et statistiques

- Caractéristiques du harcèlement moral.
- Situer le harcèlement dans les Risques Psycho-Sociaux et la prévention des risques.

Cadre réglementaire

- Différence entre loi, décrets et jurisprudence.
- Obligations de l'employeur et salariés avec les sanctions possibles.
- Les enjeux financiers, sociétaux et médiatiques.

Identifier un cas de harcèlement

- Les impacts sur l'individu (symptômes et pathologies).
- Repérer les signaux d'alerte.
- Comment signaler une situation supposée, et à qui ?

Réagir face à un cas

- Procédure à suivre (méthode et outils)
- Rôle des différents acteurs internes et externes
- Composition et rôle de la délégation d'enquête
- Adopter la bonne posture lors de l'entretien avec le harceleur présumé et la victime potentielle (écoute active, techniques de questionnement pour relater les faits et construire un rapport d'enquête...).

Actions de prévention

- Exemple d'actions de prévention et de communication à réaliser dans l'entreprise (selon 3 niveaux de prévention).
- Exemple de procédures.

Validation

- Attestation de fin de formation.
- Quizz de fin de formation

Objectifs

- Comprendre les enjeux de la prévention du harcèlement.
- S'approprier le cadre réglementaire.
- Reconnaître les signaux d'alerte, accueillir un signalement, évaluer les faits et savoir réagir avec les bons outils.
- Identifier les acteurs de la santé au travail et savoir orienter et accompagner les salariés.

Public et pré-requis

- Membres du CSE ou CSSCT, managers, salariés de service RH et tout particulièrement ceux désignés comme référents "Lutte contre le harcèlement moral".

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, docs INRS et du ministère du travail, vidéos.
- Actives avec études de cas ou analyse d'une situation réelle.
- Participatives avec des retours d'expériences et jeux de rôle.

Délai et modalités d'accès

- Durée 7 h / 1 jour
- Date à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

Formateur

- Formateur et consultant certifié en Prévention des Risques Professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux) et médiateur certifié.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



05 : Devenir Référent Sécurité

Animateur Sécurité : Un maillon indispensable



Objectifs

- Connaître la réglementation sécurité.
- Contribuer efficacement à l'amélioration de l'hygiène, la sécurité et des conditions de travail.
- Maîtriser les méthodes d'évaluation des risques.
- Maîtriser les méthodes d'analyse des accidents de travail et proposer des mesures correctives.

Public et pré-requis

- Tout Salarié Désigné Compétent (SDC) pour assurer la mission de Référent Sécurité.
- Groupe de 10 personnes max.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un questionnaire de positionnement est envoyé avant la formation.
- Expositives avec diaporama, vidéos et docs INRS.
- Applicatives avec exercices en salle et en situations réelles (visite de site).
- Jeu de rôle (animer un flash sécurité).
- Remise d'une clé USB.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 35 h / 5 jours de préférence non consécutif (3 + 2)
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.

Thèmes abordés :

Les enjeux de la sécurité

- Humains, financiers et juridiques.
- Pour les salariés et pour l'Établissement.

L'animateur sécurité ; rôle, missions et limites

- Mettre en place des indicateurs ou tableaux de suivi.
- Maîtriser les documents obligatoires dans l'entreprise.
- Mener des actions de sensibilisation, d'information.
- Bases en management de la sécurité.
- Savoir se positionner en qualité d'animateur sécurité avec les différents acteurs.

La Prévention

- Les 3 niveaux de prévention.
- Les 18 grandes familles de risque dont les RPS.
- Outils de positionnement (GPSST ou DIGEST).

L'analyse des risques professionnels

- Les visites de site (méthodes et outils).
- Processus d'apparition des dommages.
- Evaluer et coter les risques dans le Document Unique.
- Proposer des actions de prévention selon les 9 PGP.

L'analyse des accidents de travail, maladies professionnelles (ou dysfonctionnements)

- Méthode et outils (arbre des causes).
- Les 6 critères de validation d'actions.
- Plan d'actions et suivi (roue de Deming).

Validation

- Remise d'une attestation en de fin de formation.
- Quizz.



06 : Manager la Sécurité

L'encadrement au cœur de l'action



Objectifs

- Comprendre et mieux appréhender les enjeux et la réglementation de la sécurité ainsi que les obligations d'un responsable.
- S'approprier les bases en prévention des risques.
- Manager la sécurité au quotidien et améliorer son efficacité.

Public et pré-requis

- Tout manager ou responsable de service.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, docs INRS, photos et vidéos.
- Interrogatives avec échanges de pratiques...
- Applicatives avec études de cas (fiche incident) et jeux de rôles par l'animation d'un flash sécurité.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours • Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.

Déroulement

Définitions et statistiques

- Accidents de Travail et de Trajet.
- Maladies Professionnelles (Troubles Musculo-Squelettiques).
- Risques Psycho-Sociaux (notions)...

Enjeux

- Humains (sur le salarié et les répercutions sur la structure).
- Financiers (coûts directs et indirects et cotisations CARSAT).
- Juridiques (responsabilités civiles et pénales).
- Obligations du salarié, de l'employeur et d'un manager.

La prévention des risques

- Les visites de sites sécurité et quoi observer.
- Les risques spécifiques à son ou ses services.
- Le document unique et les fiches de poste sécurité.

Le management de la sécurité

- La remontée d'informations et proposition d'actions.
- Analyse de dysfonctionnements.
(Méthode des 5 M et ITAMAMI)
- Animer la sécurité au quotidien (méthodes et outils).
- Posture du manager.

Validation

- Remise d'une attestation en de fin de formation.
- Plan d'actions personnalisées.
- Quizz.



07 : Évaluer les risques professionnels Pour créer ou actualiser son Document Unique



Objectifs

- Vous permettre d'appréhender les enjeux de la mise en place d'une politique sécurité dans votre établissement.
- Réaliser un Document Unique adapté à votre activité et aux réalités de votre établissement.
- Rendre autonomes les acteurs de prévention sur la création et la mise à jour du document.
- Se mettre en conformité avec la loi.

Public et pré-requis

- Tous dirigeants, référents sécurité ou acteurs dans l'évaluation des risques professionnels de sa structure.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, photos, vidéos.
- Applicatives avec documents de la CARSAT et exemples de documents uniques (trame fournie).

Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours • Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

Déroulement

Pourquoi un Document Unique

- Obligations et nouvelles réglementations.
- Enjeux (juridiques, financiers et humains).

Etat des lieux

- Inventaire des informations nécessaires via la Fiche Entreprise, le registre de sécurité, fiches de postes, fiches sécurité, registre des accidents de travail,...
- Compositantes d'un DUER avec repérage des plus et moins de son Document Unique (si existant).

Méthode

- Les 4 étapes et le contenu.
- La méthode d'évaluation des risques (processus d'apparition du dommage et définitions).
- Repérage d'une visite des unités de travail (méthodologie et outils)..

La construction d'un Document Unique

- Identification des risques et recherche de situations dangereuses (risques de 1 à 18)
- Cotation et évaluation d'un risque (Gravité / Fréquence / Priorité)
- Proposition de solutions de prévention et de protection en lien avec les situations dangereuses (les 9 principes généraux de prévention)
- Plan d'actions et suivi
- Les autres documents obligatoires en sécurité.

Validation

- Attestation de fin de formation.
- Une clé USB sera remise.

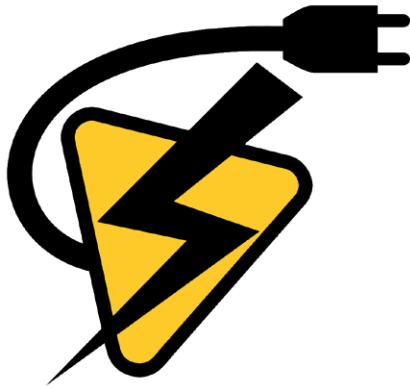
FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



20-1 : Préparation à l'habilitation électrique B0 / H0



Objectifs

- Identifier les risques électriques sur une installation (armoire ou local électrique ou en champ libre).
- Savoir se déplacer et évoluer dans un environnement électrique et avoir un comportement adapté à une situation.
- Rendre compte de l'opération réalisée auprès du chargé de chantier, de travaux ou de l'employeur.
- Respecter les consignes de sécurité pour exécuter les travaux y compris le balisage et surveillance de la zone des opérations et la manipulation de matériel et outillage spécifique.

Public et Pré-requis

- Tous travailleurs ne réalisant pas de réarmement de disjoncteur, pas de remplacement de lampe, fusible, etc., mais uniquement des travaux de peinture, maçonnerie...
- Groupe de 10 personnes max.
- Aucune connaissance en électricité n'est demandée mais les personnes doivent pouvoir comprendre les instructions de sécurité.

Durée et modalités :

- 1 jour (7h), à renouveler tous les 36 mois.
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu.
- Formation adaptée et accessible aux PMR.

Thèmes abordés

Partie théorique

- L'habilitation électrique,
- Notions élémentaires d'électricité,
- Les différents types d'accidents électriques,
- La protection intégrée à la conception des installations,
- L'évaluation et la prévention des risques,
- Les domaines de tension, les ouvrages et installations,
- Les zones de l'environnement électrique,
- Les différents acteurs,
- Les opérations d'ordre non électrique,
- Les opérations élémentaires,
- Les manœuvres d'exploitation,
- Les équipements de protection,
- Les outils et le matériel de travail,
- Les incidents, accidents et incendies.

Partie pratique

- Exercices individuels de mise en situation,
- Travaux en sous-groupes,
- Visite des installations.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporama participatif, vidéos et études de cas
- Sommatives avec un QCM pour la partie théorique et étude de cas et simulations pour la partie pratique.

Finalité

- Seuls les candidats qui ont suivi la totalité de la formation et qui ont satisfait aux épreuves dans leur intégralité peuvent prétendre à l'avis favorable en fin de formation.
- Il restera à l'employeur de signer et remettre l'attestation au salarié : L'habilitation électrique B0 / H0.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



19 : Lutter contre un départ de feu et évacuer si nécessaire

(Equipier de Première Intervention et Guide et Serre-File)



Objectifs

- Savoir donner l'alerte aux services de secours.
- Savoir appréhender un départ de feu, en sécurité.
- Comprendre le fonctionnement d'un extincteur et savoir le manipuler.
- Connaître les bases d'une évacuation des bâtiments et les consignes spécifiques de son établissement.

Public et Pré-requis

- Tout public.
- Groupe de 10 personnes max.
- Aucun pré-requis.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporama participatif, vidéos et extincteurs avec bac à feu.
- Applicatives en salle et sur le parking de l'établissement (prévoir un espace extérieur de 2 places de parking).
- Un exercice d'évacuation sera réalisé à la fin de la formation ou entre 2 sessions et un compte-rendu sera transmis au référent sécurité du site.

Activités

Théorie

- Consignes générales de sécurité et procédures internes de l'établissement.
- Causes, statistiques et conséquences.
- Schéma d'une intervention et vitesse de propagation d'un feu.
- L'appel aux secours.
- Le triangle du feu.
- Les classes de feux.
- Risque lié aux fumées.
- Ouverture de porte.
- Les moyens d'extinction.
- L'évacuation des bâtiments et le rôle des guides et serre-files.

Pratique

- Manipulation des extincteurs avec le générateur de flammes.
- Feu de liquide classe B.
- Démonstration des dangers des fumées.

Finalité

- Une évaluation des compétences sera faite lors de l'atelier pratique, par des exercices et études de cas.
- Remise d'une attestation de fin de formation ainsi qu'un livret.

Durée et modalités :

- 3 heures (50% théorie 50% pratique).
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu.
- Formation adaptée et accessible aux PMR.
- Formation réalisée par un formateur incendie.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



03 : Prévention des addictions en entreprise ou en collectivité



Objectifs

- Savoir définir quels sont les produits psychotropes et les différentes addictions..
- Déterminer les risques et les conséquences d'une addiction en milieu professionnel.
- Appréhender la réglementation et les responsabilités de l'employeur en matière de santé et sécurité au travail.
- Comment agir lorsque l'on est confronté à une situation potentielle de conduite addictive au travail ?

Public et Pré-requis

- Tout salarié, membre du CSE et manager.
- Groupe de 10 personnes max.
- Aucun pré-requis.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporama participatif, vidéos.
- Applicatives avec des lunettes de simulation et des tests.

Durée et modalités :

- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu.
- Formation adaptée et accessible aux PMR.

Thèmes abordés

Les différents types de comportements addictifs :

- les origines, l'usage et les effets.
- Les substances psychoactives : tabac, alcool, médicaments et stupéfiants.
- Les troubles du comportement : jeux d'argent, alimentation, sexualité, achats compulsifs.
- Les nouvelles formes d'addictions liées à l'électronique : smartphone, jeux vidéos, réseaux sociaux.

Définition d'un produit psychotrope

- Les produits qui peuvent entraîner une addiction.

Les risques et les conséquences d'une addiction

- Sur son activité professionnelle.
- Sur ses relations.
- Sur son organisation et dans son quotidien : santé, sécurité, etc.

Le cadre réglementaire

- Que dit-il sur les addictions et leur prévention ?
- Quelles sont les responsabilités de l'employeur et celles du salarié (Art. 4121 et 4122).
- Retour sur le règlement intérieur et la position de l'entreprise ou de la collectivité.

Comment agir

- Prévenir, comprendre et intervenir auprès d'un collègue en difficulté et faire le point sur les réseaux d'aide.

Finalité

- Remise d'une attestation de fin de formation ainsi qu'un support.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Qualité de vie au Travail

- Risques Psycho-sociaux
- Référent lutte contre le harcèlement sexuel et agissements sexistes
- Référent lutte contre les violences internes
- Savoir prévenir et résoudre les conflits
- Améliorer sa communication
- Gérer son stress en entreprise

08-1 : Dépister les risques psycho-sociaux

Comprendre pour mieux prévenir



Objectifs

- Comprendre le mécanisme des Risques Psycho-Sociaux.
- Choisir les bons leviers et outils pour les évaluer.
- Maîtriser la méthodologie pour engager une démarche de prévention collective.

Public et Pré-requis

- Tout dirigeant, service RH, membre du CSE, participant au groupe de travail RPS, sans pré-requis.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un questionnaire de positionnement est envoyé avant la formation
- Expositives avec diaporamas, docs INRS, photos et vidéos.
- Actives avec exercices pratiques et exemple de diagnostic.
- Participatives lors d'échange de pratiques.

Durée

- 2 jours (14h).

Tarif

- Nous consulter.

Formateur :

Formateur et consultant en prévention des risques (dont les RPS), enregistré en tant qu'IPRP à la DIRECCTE.

Déroulement :

Définitions et statistiques

- Risques Psycho-Sociaux, c'est quoi ?
- Définition de stress, violences internes et externes avec des notions de harcèlement moral, sexuel et discrimination.
- Evolutions de ces 10 dernières années.
- Les acteurs internes et externes.

Enjeux

- Pourquoi les évaluer ?
- Conséquences humaines (sur le salarié et les répercussions sur la structure).
- Conséquences financières (coûts directs et indirects).
- Conséquences juridiques (responsabilités civiles et pénales).
- Obligations du salarié et de l'employeur.

Les signes qui ne trompent pas

- Les indicateurs RH.
- Les situations de travail déclenchantes les plus connues.
- Symptômes et pathologies.

La démarche

- Mise en place d'une démarche en 5 étapes.
- Outils existants et à créer.
- Identifier les forces et les faiblesses.
- Propositions d'actions correctives en agissant sur les causes.
- Diagnostic et intégration dans le Document Unique.

Validation

- Remise d'une attestation en de fin de formation.
- Plan d'actions personnalisé.
- Remise d'un livret et une clé USB.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



08-2 : Dépister les risques psycho-sociaux

Le manager, un maillon indispensable



Objectifs

- Comprendre le mécanisme des Risques Psycho-Sociaux.
- Choisir les bons leviers et outils pour les évaluer.
- Maîtriser la méthodologie pour engager une démarche de prévention collective.

Public et Pré-requis

- Tout manager sans pré-requis. 10 pers. max.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un questionnaire de positionnement est envoyé avant la formation
- Expositives avec diaporamas, docs INRS, photos, vidéos.
- Actives avec exercices pratiques et jeux de rôle.
- Participatives lors d'échange de pratiques.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours • Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande.
- Lieu : dans vos locaux, accessible aux PMR et conformes au protocole sanitaire en vigueur.

Formateur :

Formateur et consultant en prévention des risques (dont les RPS), enregistré en tant qu'IPRP à la DREETS.

Déroulement :

Définitions et statistiques

- Risques Psycho-Sociaux, définition et contexte.
- Définition de stress, violences internes et externes avec des notions de harcèlement moral, sexuel et discrimination.
- Évolutions de ces 10 dernières années.
- Rôle des acteurs internes et externes.

Enjeux

- Pourquoi les évaluer ?
- Conséquences humaines (sur le salarié et les répercussions sur la structure).
- Conséquences financières (coûts directs et indirects).
- Conséquences juridiques (responsabilités civiles et pénales).
- Obligations du salarié et de l'employeur.

Les signes qui ne trompent pas

- Les indicateurs RH.
- Les situations de travail déclenchantes les plus connues (26 facteurs de risque Gollac).
- Symptômes et pathologies (signaux faibles et forts).

La démarche et les outils

- Les différentes étapes d'une démarche de prévention.
- Outils existants et à créer (gestion des ENS).
- Identifier les contraintes et les ressources dans son service.
- Propositions d'actions correctives en agissant sur les causes.
- La posture managériale face à des personnalités "difficiles".

Validation

- Remise d'une attestation en de fin de formation.
- Plan d'actions personnalisé.
- Remise d'un livret et une clé USB.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



08-3 : Prévenir les Risques Psycho-Sociaux

Méthode et outils pour les groupes de travail



Objectifs

- Identifier le cadre juridique et les enjeux d'une évaluation des RPS.
- S'approprier le vocabulaire des RPS et les facteurs de risque.
- Maîtriser la méthodologie pour engager une démarche de prévention collective.

Public et Pré-requis

- Tout dirigeant, manager, service RH, membre du CSE, participants au groupe de travail RPS, sans pré-requis.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, docs INRS.
- Actives avec exercices pratiques pour la découverte des facteurs de risque.
- Participatives lors d'échange de pratiques.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 7 h / 1 jour • Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

Déroulement et thèmes abordés :

Définitions, notions importantes et contexte

- Les risques Psycho-Sociaux dans la démarche de prévention.
- Définition de stress, violences internes et externes.
- Cadre juridique de la prévention des RPS.

Enjeux d'une évaluation des RPS

- Pourquoi les évaluer ?
- Conséquences humaines (sur le salarié et les répercussions sur la structure).
- Conséquences financières (coûts directs et indirects).
- Conséquences juridiques (responsabilités civiles et pénales).

Les indicateurs et facteurs de risque

- Pré-diagnostic et les indicateurs RH.
- Les six grandes familles de risques selon le rapport Gollac.
- Symptômes et pathologies associés.

La méthodologie

- Les différentes étapes d'une démarche de prévention.
- Les principaux questionnaires (INRS, KARAZEC, SIEGRIST)...
- Analyse des causes et recherche de solutions selon les 3 niveaux de prévention.
- Rôle du groupe de travail et des autres acteurs.

Validation

- Remise d'une attestation de fin de formation et d'un livret.

Formateur :

Formateur et consultant en prévention des risques Psycho-Sociaux certifié et enregistré en tant qu'IPRP auprès de la DREETS.



04-1 : Référent en matière de lutte contre le harcèlement sexuel et les agissements sexistes

Depuis le 1er janvier 2019, en application de l'article 105 de la loi Avenir professionnel du 5 septembre 2018, le CSE doit désigner parmi ses membres un référent harcèlement sexuel. Un référent RH est également désigné dans les entreprises de + de 250 salariés.



Objectifs

- Comprendre les mécanismes du harcèlement sexuel et des agissements sexistes.
- S'approprier le cadre réglementaire.
- Reconnaître les signaux d'alerte, accueillir un signalement, évaluer les faits et savoir réagir avec les bons outils.
- Identifier les acteurs de la santé au travail et savoir orienter et accompagner les salariés.

Public et pré-requis

- Membres du CSE ou CSSCT, managers, service RH et tout particulièrement ceux désignés comme référents "Harcèlement sexuel et agissements sexistes".

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, docs INRS et du ministère du travail, vidéos.
- Actives avec études de cas ou analyse d'une situation réelle.
- Participatives avec des retours d'expériences et jeux de rôle.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 7 h / 1 journée
- Date à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

Formateur

- Formateur et consultant en Prévention des Risques Professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux).

Déroulement

Définitions et statistiques

- Harcèlement sexuel, agressions sexistes, violences sexistes, de quoi parle-t-on ?
- Situer dans les Risques Psycho-Sociaux.
- Les impacts sur l'individu et enjeux financiers.

Cadre réglementaire

- Différence entre loi, décrets et jurisprudence.
- Obligations de l'employeur et salariés avec les sanctions possibles.

Identifier un cas de harcèlement sexuel

- Repérer les signaux d'alerte
- Reconnaître un cas de harcèlement sexuel ou agissements sexistes.
- Comment accueillir un signalement ?

Réagir face à un cas

- Procédure à suivre (méthode et outils)
- Rôle des différents acteurs internes et externes
- Adopter la bonne posture lors de l'entretien avec le harceleur et harcelé potentiel (écoute active, médiation, techniques de questionnement pour relater les faits et proposer un plan d'actions...).

Actions de prévention

- Règlement intérieur ou charte.
- Exemple d'actions de prévention et de communication à réaliser dans l'entreprise.

Validation

- Attestation de fin de formation
- Plan d'actions personnalisé

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



02 : Savoir prévenir et résoudre les conflits

Transformer le conflit en opportunité.



Objectifs

- Intégrer les mécanismes du conflit et identifier les situations.
- Reconnaître les signes avant-coureur d'un conflit naissant.
- Adapter votre communication pour prévenir les conflits.
- Associer et impliquer votre interlocuteur dans la résolution de problèmes.
- Conduire une négociation de sortie de conflit acceptable par tous.

Public et pré-requis

- Toute personne amenée à gérer un conflit dans son univers professionnel ou désireuse d'améliorer sa démarche de communication (manager, personnel de service RH, membre du CSE, dirigeant...).
- Sans pré-requis.
- 10 personnes maximum.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un questionnaire de positionnement est envoyé avant la formation.
- Interrogatives avec Kahoot et quizz.
- Expositives avec diaporama et vidéos.
- Applicatives avec des exercices et jeux de rôle.

Validation

- Formation animée par Céline CAILLON, formatrice certifiée en pratique de la médiation et Risques PsychoSociaux.
- Remise d'une attestation en de fin de formation.
- Remise d'un livret et une clé USB.

Déroulement

Qu'est-ce qu'un conflit ?

- Différencier un problème d'un conflit.
- Définitions et exemples.
- Indicateurs de conflits.

Conséquences

- Mécanisme du stress et signaux (faibles et pathologies).
- Sur le collectif de travail (désorganisation et coûts associés).
- Niveaux de responsabilité des acteurs, du manager et de l'employeur.

Fonctionnement d'un conflit

- Différents profils et stratégies des acteurs.
- Principales causes.
- Schéma de l'escalade des conflits.

Adopter les bons comportements

- Faire exprimer les sentiments des parties.
- Différencier un jugement, une interprétation et un fait.
- Adopter une attitude basée sur les techniques de médiation lors d'entretiens.
- Bases en technique de Communication Non Violente (CNV).
- Différencier autorité, arbitrage et régulation.
- La posture managériale face à des personnalités "difficiles".
- Rechercher des solutions gagnant gagnant avec un engagement des parties.
- Mise en place d'un plan d'action réaliste et le suivre.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours.
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu.
- Accessible aux PMR.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.





Objectifs

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Identifier les obstacles à la communication.
- Acquérir des outils pour développer une expression et une écoute authentique au service de la relation.
- Anticiper, prévenir et savoir réagir de manière constructive et positive à des situations désagréables.

Public et pré-requis

- Toute personne souhaitant acquérir des méthodes applicables dans son quotidien professionnel pour une meilleure communication.
- 6 à 10 personnes.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Interrogative (Test, forum ouvert).
- Expositive (Exposé participatif, vidéos).
- Participative et active (photo langage, travaux en sous-groupe, exemples concrets et partage d'expériences).
- Applicative (Boîte à outils à utiliser de manière collaborative lors des groupes de travail et réunions en autonomie, techniques de relaxation adaptées au milieu professionnel).

Validation

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.

Déroulement

Échanger sur les expériences professionnelles de chacun

- Relever les sources de difficultés relationnelles.
- Différencier les faits des interprétations.
- Création d'un journal de bord personnalisé et adapté.

Acquérir des connaissances et des outils en faveur d'une meilleure communication

- Connaître la palette des émotions et des besoins.
- Poser une intention en communication pour activer l'ouverture.
- Découvrir et explorer le processus Observation Sentiment Besoin Demande de la CNV* de Marshall Rosenberg.
- Pratiquer l'écoute active pour une meilleure connexion à l'autre.
- Expérimenter la gratitude pour optimiser des attitudes positives.

Développer la confiance pour faire face aux conflits

- Sortir du jeu victime / bourreau / sauveur.
- Apprendre à s'observer pour être acteur de solutions.
- Découvrir des méthodes de la CNV* de Marshall Rosenberg pour répondre à des difficultés relationnelles.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours non consécutifs
- Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.



10 : Développer une meilleure gestion du stress dans le milieu professionnel



Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Identifier les mécanismes du stress.
- Pratiquer des techniques simples et adaptées à la gestion des émotions.
- Connaître son fonctionnement et faire émerger ses propres ressources pour faire face à des situations stressantes de travail.

Public et pré-requis

- Toute personne souhaitant acquérir des méthodes applicables dans son quotidien professionnel pour une meilleure autonomie dans la gestion du stress.
- 10 personnes maximum, sans pré-requis.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un questionnaire de positionnement est envoyé avant la formation.
- Pédagogie participative et active.
- Exemples concrets et partage d'expériences.
- Des travaux en sous-groupe.
- Des techniques de relaxation adaptées au milieu professionnel.
- Forum ouvert, photo langage, carte mentale, test.

Validation

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.

Déroulement

Échanger sur les expériences professionnelles de chacun

- Relever les sources de stress.
- Définir des situations professionnelles désagréables.
- Création d'un journal de bord personnalisé et adapté.

Acquérir des connaissances et des outils en faveur du bien-être au travail

- Découvrir le fonctionnement du cerveau émotionnel.
- Connaître la palette des émotions et des besoins.
- Apprendre à s'observer pour être acteur de solutions.
- Utiliser des méthodes de relaxation pour plus de sérénité.
- Expérimenter un nouveau point de vue afin de faire évoluer des situations professionnelles difficiles.

Développer la confiance en soi pour augmenter sa qualité de vie au travail

- Repérer ses forces de caractère.
- Utiliser la visualisation positive pour être plus apaisé.
- Construire un plan d'action personnel pour augmenter sa qualité de vie professionnelle.
- Stimuler des pensées et des émotions positives.
- Favoriser un environnement et un langage positif.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours non consécutifs.
- Dates à définir.
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



SECOURISME

Secourisme

- Devenir Sauveteur Secouriste du Travail (FI SST)
- Maintenir et Actualiser ses compétences (MAC SST)
- Savoir utiliser un défibrillateur
- Formation 1er secours

11 : Devenir Sauveteur Secouriste du Travail

De la prévention aux gestes qui sauvent



Objectifs

- Intervenir efficacement face à une situation d'accident.
- Mettre en application ses compétences au profit de la santé et sécurité au travail dans le respect de l'organisation de l'établissement et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention.

Public et pré-requis

- Tout le personnel des établissements publics ou privés, ainsi que les étudiants se destinant à travailler dans un domaine technique ou à risque.
- Groupe de 4 à 10 personnes.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Interrogatives avec études de cas via photos et vidéos.
- Expositives avec diaporama.
- Démonstratives en temps réel et commentées justifiées, puis atelier d'apprentissage.
- Applicatives avec mises en situation personnalisées pour l'évaluation des acquis.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours • Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.

Activités

Thèmes abordés

- Rôle du Sauveteur Secouriste du Travail.
- Notions de prévention des risques professionnels et protection (lien avec le DU).
- Les 4 actions du SST
 - De "protéger" à "prévenir".
 - Examiner la victime et faire alerter.
 - De "faire alerter" à "informer".
 - Secourir.

Apprentissage des gestes

- La victime saigne abondamment.
- La victime s'étouffe.
- La victime se plaint d'un malaise.
- La victime se plaint de brûlures.
- La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements.
- La victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas abondamment.
- La victime ne répond pas mais respire.
- La victime ne répond pas et ne respire pas.

Cas pratiques personnalisés

- Mise en place de cas pratiques spécifiques aux risques professionnels des stagiaires avec du matériel et maquillage de simulation.

Validation

- Un Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail est délivré au stagiaire qui a participé à l'ensemble de la formation et a fait l'objet d'une évaluation favorable.
- Formation continue de 7h obligatoire pour conserver la validité du Certificat durant 24 mois.
- Cette formation est dispensée par un formateur SST certifié par l'INRS.



12 : Maintenir et Actualiser les Compétences du Sauveteur Secouriste du Travail *De la prévention aux gestes qui sauvent*



Objectifs

- Maintenir et actualiser les compétences des Sauveteurs Secouristes du Travail.
- Intervenir efficacement face à une situation d'accident.
- Mettre en application ses compétences au profit de la santé et sécurité au travail dans le respect de l'organisation de l'établissement et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention.

Public et pré-requis

- Tout le personnel détenteur de sa carte SST depuis 2011.
- Groupe de 4 à 10 personnes.

Méthodes et moyens pédagogiques

- 2 heures de théorie et 5 heures de pratique.
- Interrogatives avec études de cas.
- Applicatives avec mises en situation personnalisées pour l'évaluation des acquis.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 7 h / 1 journée • Date à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.

Activités

Thèmes abordés

- Rôle du Sauveteur Secouriste du Travail.
- Rappels sur la prévention et la protection.
- Les acteurs de la prévention (prévenir).
- Examiner la victime et faire alerter.
- Risques spécifiques et organisation des secours personnalisés.

Révision et actualisation des gestes

- La victime saigne abondamment.
- La victime s'étouffe.
- La victime se plaint d'un malaise.
- La victime se plaint de brûlures.
- La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements.
- La victime se plaint de d'une plaie qui ne saigne pas abondamment.
- La victime ne répond pas mais respire.
- La victime ne répond pas et ne respire pas.

Cas pratiques personnalisés

- Mise en place de cas pratiques spécifiques aux risques professionnels des stagiaires avec du matériel et maquillage de simulation.

Validation

- Un nouveau Certificat de SST sera délivré au stagiaire qui a participé à l'ensemble de la formation et a fait l'objet d'une évaluation favorable. Valable 24 mois.
- Formation continue de 7h obligatoire pour conserver la validité du Certificat.



13 : Utilisation d'un défibrillateur lors d'un arrêt cardio-respiratoire

Les bons réflexes à adopter



Objectifs

- Savoir reconnaître une victime en arrêt ventilatoire.
- Savoir passer un message d'alerte efficace.
- Pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire.
- Utiliser un défibrillateur en toute sécurité.

Public et pré-requis

- Tout salarié d'une structure équipée d'un défibrillateur.
- Toute personne désirant s'informer sur l'utilisation d'un défibrillateur accessible sur lieu public.
- 10 personnes max.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec supports multimédias.
- Démonstratives avec mannequins, défibrillateurs...
- Applicatives en atelier d'apprentissage.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 2 h 30 • Date à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

Activités

L'arrêt cardio-respiratoire

- Définition.
- Les causes.
- Signes (notion de conscience, LVA et vérification de la respiration).
- Conduite à tenir : AMD (Appeler, Masser, Défibiller).

Alerter

- La chaîne de survie.
- Les numéros d'urgence.
- Le contenu du message d'alerte.

Masser

- Massage cardiaque : technique.
- Cas particuliers : enfants et nourrissons.

Défibiller

- Où trouver des DAE/DSA.
- Composition.
- Mise en œuvre.
- Cas particuliers.

Cas pratiques

- Étude de cas et démonstration.
- Mise en place de cas pratiques avec du matériel.

Validation

- Remise d'une attestation de fin de formation et d'un livret.



13-2 : Formation aux premiers secours

Vous êtes le 1er maillon de la chaîne des secours



Activités

Faire le PAS

Module 1 :

- Protéger pour éviter le sur-accident
- Alerter (les numéros d'urgence et le message d'alerte)
- Secourir

Secourir avec apprentissage des gestes

Module 1 suite :

- La victime saigne abondamment
- La victime se plaint de d'une plaie qui ne saigne pas abondamment (simple et grave)

Module 2 :

- La victime se plaint de brûlures,
- La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements,
- La victime s'étouffe (tapes et technique d'Heimlich)
- La victime est inconsciente et respire (Position Latérale de Sécurité).

Module 3 :

- La victime se plaint d'un malaise,
- La victime est inconsciente et ne respire pas (Réanimation Cardio Pulmonaire avec défibrillateur).

Validation

- Une attestation de fin de formation sera remise aux participants (formation non certifiante)
- Remise d'un livret

Objectifs

- Faire le PAS et transmettre un message d'alerte aux secours.
- Intervenir efficacement face à une situation d'accident.

Public et pré-requis

- Toutes personnes désirant se former aux gestes de premiers secours.
- Groupe de 4 à 10 personnes.
- A partir de 15 ans.
- Formation adaptée aux personnes porteur de handicap.

Moyens et méthodes pédagogiques

- Interrogatives avec études de cas via photos et vidéos.
- Expositives avec diaporama.
- Démonstratives en temps réel et commentées justifiées, suivi d'atelier d'apprentissage.
- Applicatives avec des mises en situation.

Durée et modalités d'accès

- 6 heures en 3 modules de 2 h environ
- Dans vos locaux, qui sera accessible aux PMR.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.



PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS A LA MANUTENTION

Prévention des risques liés à la manutention

- Devenir acteur PRAP IBC
- Gestes et postures professionnelles
- Devenir APS-ASD (comprenant le module ALM)

14 : Devenir acteur PRAP IBC

Prévention des Risques liés aux Activités Physiques en Industrie, Bâtiment ou Commerce

La Formation-Action !



Objectifs

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

Public et pré-requis

- Tout personnel capable de contribuer à la mise en œuvre de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique.
- Savoir lire et écrire français.
- 10 personnes maximum.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec supports multimédias, photos, vidéos.
- Applicatives avec exercices et mises en situation.
- Colonne articulée, charges (caisses, cartons, bidons).
- Accès au poste de travail avec EPI des participants.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 14 h / 2 jours • Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.

Activités

Se situer en tant qu'Acteur PRAP dans son Entreprise

- Présentation de la démarche prévention de l'Entreprise.
- Les enjeux humains, économiques et juridiques.
- Les différents acteurs de prévention.
- Les risques de son métier.

Identifier les atteintes à la santé susceptibles d'être encourues

- La place de l'activité physique dans son activité de travail.
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites.
- Les différentes atteintes et conséquences sur la santé.
- Les facteurs de risque.

Participer à la maîtrise du risque dans son Entreprise

- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé.
- Recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail sur la base des 9 principes généraux de prévention et d'aménagement de poste.
- Faire remonter les informations aux personnes concernées.
- Les principes de sécurité et d'économie d'effort.

Validation

- Un Certificat PRAP est délivré au stagiaire qui a participé à l'ensemble de la formation et a fait l'objet d'une évaluation favorable. Valable 24 mois.
- Remise d'une attestation de fin de formation.
- Remise d'un livret par le formateur certifié.



Formation initiale

15 : Maîtriser les bons gestes professionnels et les bonnes postures

De la théorie à la pratique



Objectifs

- Prendre conscience des risques liés à la manutention manuelle.
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie.
- Appliquer les bons gestes professionnels et bonnes postures lors des manutentions.
- Être une force de proposition dans la structure pour améliorer les conditions de manutention.

Public et pré-requis

- Tout salarié effectuant des manutentions de charges.
- Groupe de 3 à 10 personnes max.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporama, vidéos et colonne articulée.
- Applicatives en salle et sur postes de travail.
- Quizz.

Délai et modalités d'accès

- Durée : 7 h / 1 journée • Date à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.

Déroulement

Définitions et Prévention des risques professionnels

- Les enjeux de la prévention.
- Qu'est-ce qu'un AT / MP et conséquences.
- Les 9 principes généraux de prévention.

Anatomie du corps humain et pathologies

- Structure musculaire et squelettique.
- Les conséquences des mauvaises postures et d'une mauvaise organisation.
- Les pathologies (dos, TMS...).
- Les facteurs de risque.

Les bons gestes et bonnes postures

- Principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Comment organiser son poste de travail.

Mises en situation

- Exercices d'analyse des risques.
- Mises en situation avec manipulations de charges et organisation de son poste de travail.
- Proposer des axes d'amélioration à l'encadrement.

Validation

- Une évaluation de la formation sera faite à l'ensemble des stagiaires à la fin de celle-ci.
- Remise d'une attestation de fin de formation ainsi qu'un aide mémoire.



17 : Devenir Acteurs Prévention Secours (APS) du secteur de l'Aide et du Soins à Domicile (ASD) avec le module ALM (Aide à La Mobilité)



Objectifs

- Contribuer à la suppression ou à la réduction des risques professionnels auxquels il est exposé, dans le respect de l'autre et de soi.
- Participer à la prévention et à la maîtrise des risques Intervenir en cas de dysfonctionnement, incident et accident sur son lieu de travail (équivalence Sauveteur Secouriste du Travail).
- Participer à améliorer la démarche de prévention des risques de la structure et à la mise à jour du Document Unique d'Evaluation des Risques Professionnels (DUERP).

Public et pré-requis

- Aucun prérequis.
- Groupe de 4 à 10 personnes max.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, vidéos...
- Applicatives avec travaux en sous-groupe et jeux de rôle.
- Matériel de charges mis à disposition par la structure ou loueur de matériel.
- Travail d'intersession avec retour d'expériences.
- Matériel de simulation de cas concrets, mannequins, défibrillateur...

Délai et modalités d'accès

- Durée : 32h / 4,5 jours, non consécutif (3j + 1,5j).
- 10 heures pour la partie « secours » et 22 heures pour la partie « prévention » qui intègre l' « Accompagnement de La Mobilité » (ALM) sur 14h. La formation dite « formation-action » se déroule avec un temps d'application dans la structure estimé à 4 heures.
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui sera accessible aux PMR.

Contenu

Prévention

- L'intérêt de la prévention dans le milieu d'intervention à domicile.
- Les enjeux humains, économiques et juridiques.
- Les acteurs de la prévention.
- L'organisation de la prévention dans sa structure.
- La notion de danger, de risque, de situation dangereuse.
- Les atteintes de l'appareil locomoteur, lombalgies, TMS.
- Les différents facteurs de risque.
- Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle.
- La remontée des informations.

Aide à La Mobilité

- Les mouvements naturels.
- L'aide à la Mobilité.
- Les différentes techniques de manutention des personnes.

Secours

- Le domaine et les modalités d'intervention du SST.
- Les obligations, les limites et la responsabilité du SST.
- Les techniques, conduites à tenir et justifications du référentiel technique SST.
- Les dispositifs spécifiques.
- Outils et moyens de communication.

Validation

- Épreuve certificative pour les compétences C2/C3/C4 selon référentiel de certification ASD INRS V9 01/2021
- Certificat INRS APS ASD après validation des compétences
- Une session de maintien et actualisation des compétences (MAC) 2 jours tous les 24 mois est nécessaire pour conserver la validité du certificat.
- Formation dispensée par un.e formateur.trice certifié.e

FORMATION - CONSEIL - COACHING

3 rue des Cèdres - 49360 TOUTLEMONDE - Tél. : 06.68.89.22.22
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

Siret : 798 624 854 00021 - Code APE : 8959A - Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52 49 03220 49 auprès du préfet de région de Pays de la Loire.