



Santé et Sécurité au Travail

Notre offre de formations

QUI SOMMES-NOUS ?



Cplus Formation est un organisme de Formation qui pilote un réseau de formateurs.trices et consultant.e.s indépendant.e.s, avec lesquels nous partageons notre expertise dans les métiers de la prévention des risques professionnels et du secourisme.

Leurs compétences, leurs expériences et leur pédagogie sont validées par notre Responsable Pédagogique et nous sommes tous engagés dans une démarche qualité QUALIOPi.

Nous possédons une solide expérience de terrain, ce qui nous permet de vous transmettre des compétences à travers des formations très pratiques ainsi que des services de conseil et d'accompagnement pour instaurer ou renforcer votre culture de la sécurité.

Nous vous proposons également des outils vous permettant de mesurer l'efficacité des actions menées (évaluations, scoring formateurs, grilles d'auto-positionnement, etc...)

Cplus Formation : + que juste une formation : une expérience à vivre !



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

FORMATION ET HANDICAP, C'EST TOUT A FAIT POSSIBLE !

Vous avez des éléments en lien avec votre santé que vous voulez porter à notre connaissance ?

Nous vous proposons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap ou de votre état de santé et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place. Notre référent handicap se tient à votre disposition pour répondre à l'ensemble de vos questions : c.caillon@cplusformation.fr - Tél : 06 68 89 22 22.

Lors de nos premiers contacts, nous vous proposerons un entretien afin de prendre en compte les spécificités de votre handicap et de déterminer les éventuels aménagements ou dispositions à mettre en place. Nous tenons à votre disposition une liste des organismes pouvant nous accompagner à tout mettre en place pour réussir votre formation.

CONSEIL ET COACHING

Cplus Formation est habilité IPRP et ses consultants, peuvent vous aider à mettre en place ou booster vos activités de prévention des risques :

- Diagnostic, plan de formation, rédaction de 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>) pour vous aider à gérer les conflits.

FORMATION - CONSEIL - COACHING

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

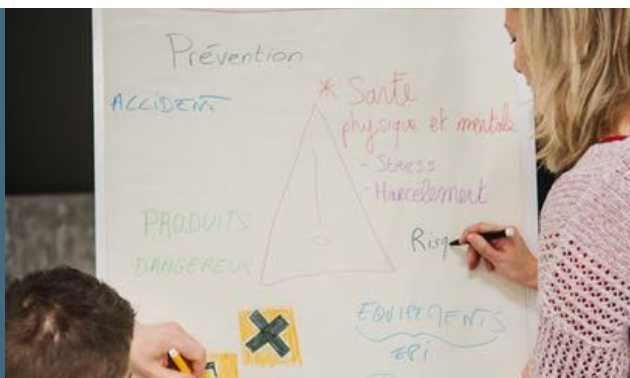
email : contact@cplusformation.fr - www.cplusformation.fr

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.

NOTRE OFFRE DE 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



RPS et QVCT

(Risques Psychosociaux et Qualité de Vie et Conditions de Travail)

- Risques Psycho-sociaux
- Référent lutte contre le harcèlement sexuel et agissements sexistes et harcèlement moral
- Savoir prévenir et résoudre les conflits
- Améliorer sa communication
- Gérer son stress et ses émotions



Secourisme

- Les gestes qui sauvent
- Devenir Sauveteur Secouriste du Travail (FI SST)
- Maintenir et Actualiser ses compétences (MAC SST)
- Reconnaître un arrêt cardio-respiratoire et pratiquer une RCP et utiliser un défibrillateur.
- Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)



Prévention des risques liés à la manutention manuelle

- Gestes et postures professionnelles (secteur Industrie Bâtiment, Commerce, activités de bureau, Petite Enfance et Sanitaire et Social comprenant le module ALM)

[Télécharger le catalogue des formations](#)

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.

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

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

Elus 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 titulaire ou suppléant
- Groupe de 10 personnes maximum, sans prérequis.
- Un autopositionnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

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
 - Le registre du CSE
 - Situations de danger grave et imminent
 - Rôle des différents acteurs de prévention (internes et externes)
- La prévention des risques professionnels
 - Les 20 risques de l'INRS
 - Focus sur les Risques Psycho-Sociaux
 - Le Document Unique d'Evaluation des Risques
 - Trouvons des solutions avec les 9 Principes Généraux de Prévention
 - Les documents obligatoires en sécurité
 - Les niveaux de culture sécurité
- L'analyse des AT/MP avec plan d'actions
 - Les 4 étapes dont le recueil des faits.
 - Méthode de l'arbre des causes et mesures de prévention adaptées.

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 + quiz en clôture
- Remise d'un livret et partage d'un lien WeTransfer



Modalités

- Durée : 35h / 5 jours
- Dates à définir
- Tarifs et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR



Validation pour 4 ans

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises

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 10 personnes maximum, sans prérequis.
- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

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.
 - Le Règlement Intérieur du CSE.
 - 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.
- La prévention des risques professionnels (EVRP)
 - La visite d'inspection (méthode et outils).
 - Les 20 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.
 - Les niveaux de culture sécurité
- L'analyse des AT/MP avec plan d'actions
 - Les 4 étapes dont le recueil des faits.
 - Méthode de l'arbre des causes et mesures de prévention adaptées.

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.



Modalités

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



Validation pour 4 ans

- Attestation de fin de formation et d'assiduité.
- Formation à renouveler à chaque mandat (4 ans).
- Remise d'un livret et partage d'un lien WeTransfer.

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 par rapport au CSE.
- 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, Maladies Professionnelles 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.
- Groupe de 10 personnes maximum, sans prérequis.
- Un autopositionnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

Déroulement

- Les enjeux de la prévention
 - Contexte et Loi Santé de 2021
 - Conséquences d'UN AT/PM sur l'humain
 - Conséquences financières (coûts directs et indirects).
 - Conséquences juridiques (responsabilité civile et pénale).
- Les membres CSSCT, droits et devoirs
 - Composition, missions et fonctionnement.
 - Rôle spécifique de la CSSCT.
 - Distinctions avec le CSE (consultations obligatoires et expert)
 - Le Règlement Intérieur du CSE.
 - La BDESE .
 - Rôle spécifique en cas d'alerte ou retrait.
 - Rôle des différents acteurs de prévention.
 - Préparer et animer un sujet SSCT.
- La prévention des risques professionnels
 - L'inspection de site ou visite sécurité (fil conducteur de la formation) et son préparation de son rapport.
 - Le Document Unique et le PAPRIACT.
 - Les 20 risques dont les Risques PsychoSociaux.
 - Zoom sur les risques spécifiques de l'Entreprise.
 - 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 AT/MP avec plan d'actions
 - Les 4 étapes.
 - Méthode de l'arbre des causes et/ou des 5M.
 - Présenter et défendre des mesures de prévention sur l'OTHu.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Exposés participatifs avec diaporamas et supports multimédias.
- Actives avec exercices pratiques s'appuyant sur les documents internes de l'Entreprise et jeux de rôles.
- Interrogatives avec études de cas, exercice réel de visite sécurité, et échanges d'expériences + quizz en clôture.
- Remise des supports de formation via un lien WeTransfer.



Modalités

- Durée : 35 h / 5 jours, de préférence non consécutif.
- Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.



Validation pour 4 ans

- Formation de 5 jours à renouveler à chaque mandat (4 ans).
- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.

Renouvellement de mandat du CSE en SSCT (Santé Sécurité et des Conditions de Travail)

Objectifs

- Actualiser ses compétences en Santé, Sécurité et Conditions de Travail pour continuer d'exercer ses missions du CSE en SSCT.
- Mener une visite sécurité pour participer à l'évaluation des risques.
- Participer à une analyse d'AT/MP.
- Participer à la démarche globale de prévention des risques dans l'entreprise en proposant des actions de prévention et de protection adaptées.

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, sans prérequis.
- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

Déroulement

- Nouveautés juridiques et réglementaires
 - Ordonnances loi travail.
 - Loi santé de 2021 et incidences sur le CSE.
- Analyse des risques
 - Évaluation des risques professionnels (rappel sur les 20 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.
 - Positionnement sur les niveaux de culture sécurité.
- 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'OTHu).
 - Le PAPRIACT.
- Le CSE en SSCT
 - Rappel sur les rôles, missions et fonctionnement.
 - Lien avec le Règlement Intérieur du CSE
 - Préparer une réunion de manière argumentée.

Méthodes et moyens pédagogiques

- 25% de théorie et 75% de pratique.
- Exposés participatifs avec diaporama et supports multimédias.
- Actives avec exercices pratiques et jeux de rôle.
- Interrogatives avec études de cas, questions à la cantonade et échanges d'expériences + quizz en clôture.



Modalités

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



Validation pour 4 ans

- Formation à renouveler à chaque mandat (4 ans).
- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.
- Partage des supports via un lien WeTransfer.

Évaluer les risques professionnels

Pour créer ou actualiser son Document Unique

Objectifs

- Appréhender les enjeux de la mise en place d'une culture 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, la mise à jour et l'explication du document.

Public et pré-requis

- Tous dirigeants, référents sécurité ou acteurs dans l'évaluation des risques professionnels de sa structure.
- 10 personnes maximum, sans prérequis.
- Un autopositionnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

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 sécurité par Unités de Travail (méthodologie et outils)..
- La construction d'un Document Unique
 - Identification des risques et recherche de situations dangereuses (risques de 1 à 20 selon l'INRS)
 - 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
 - Procédure d'actualisation
 - Les autres documents obligatoires en sécurité.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, photos, vidéos.
- Applicatives avec documents de la CARSAT, INRS et autres sites de référence et exemples de Documents Uniques (trame Excel fournie) et mise en situation de présentation de son DUER.



Modalités

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



Validation

- Attestation de fin de formation avec la validation des compétences acquises.
- Partage d'un lien WeTransfer.

Obligations en sécurité d'un.e dirigeant.e ou son délégataire

Objectifs

- Connaître les enjeux d'une bonne culture sécurité.
- Connaître les conséquences juridiques en cas de manquement et distinguer les notions de responsabilité civile et pénale.
- Identifier les documents en matière de sécurité au travail.
- Evaluer et gérer les risques liés à la sécurité.
- Identifier les acteurs de prévention nécessaire au développement de sa culture sécurité.

Public et pré-requis

- Tout dirigeant.e ou tout autre personne ayant une délégation de pouvoir.
- 10 personnes maximum, sans prérequis.
- Un autopositionnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, docs INRS, photos et vidéos.
- Interrogatives avec échanges de pratiques...
- Applicatives avec études de cas et quizz...
- Documents et procédures internes.

Déroulement

- Enjeux
 - Humains (sur le salarié et les répercussions sur la structure).
 - Financiers (coûts directs et indirects et cotisations CARSAT).
 - Distinction entre responsabilités civiles et pénales.
 - Sanctions pénales encourues par les dirigeants en cas de non-respect des obligations de sécurité.
 - Notion de faute inexcusable de l'employeur.
 - Obligations du salarié et de l'employeur.
 - La délégation de pouvoir (conditions, formalisme et effets).
- La prévention des risques
 - Les 9 principes généraux de prévention.
 - Les risques majeurs de son / ses site(s).
 - Les niveaux de culture sécurité (Courbe de Bradley).
 - Documents en Sécurité (Document Unique, fiches de poste sécurité, consignes de sécurité, formations, procédures en cas d'accident...).
 - L'intérêt des analyses AT/MP et presque accident.
- La Sécurité, l'affaire de tous !
 - Rôle du dirigeant.e ou tout autre personne ayant une délégation de pouvoir (lettre de mission).
 - Rôle et relations avec les autres acteurs dans la démarche de prévention (internes et externes).



Modalités

- Durée : 7 h / 1 jour.
- Formation réalisée dans les locaux du client, accessible aux PMR.
- Date à définir.



Validation

- Remise d'une attestation en de fin de formation des compétences acquises.
- Partage d'un lien WeTransfer.
- Quizz de fin de formation.

Devenir Référent Sécurité

Animateur Sécurité : Un maillon indispensable

Objectifs

- Appréhender les enjeux d'une bonne culture sécurité dans votre établissement.
- Maîtriser les méthodes d'évaluation des risques.
- Maîtriser les méthodes d'analyse des accidents de travail et maladie professionnelle.
- Contribuer efficacement à l'amélioration de l'hygiène, la sécurité et des conditions de travail en proposant des solutions de prévention et de protection adaptées.

Public et pré-requis

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

Déroulement

- 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.
 - 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 lettre de mission
- Méthode d'évaluation des risques et analyse
 - 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)...
 - Evaluer et coter les risques dans le Document Unique.
 - Proposer des actions de prévention selon les 9 PGP.
 - Les autres documents obligatoires en sécurité (Plan de Prévention, Protocole de chargement/déchargement, BDESE, PAPRIACT, Bilan annuel...).
- La Prévention et protection
 - Les 3 niveaux de prévention.
 - Les 20 grandes familles de risque dont les RPS.
 - Outils de positionnement (GPSST ou DIGEST).
- L'analyse des accidents de travail et maladies professionnelles avec plan d'actions
 - Les 4 étapes.
 - Méthode de l'arbre des causes.
 - Présenter et défendre des mesures de prévention sur l'OTHu.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.
- Expositives avec diaporama, vidéos et docs INRS et exemples de docs.
- Applicatives avec exercices en salle et en situations réelles (visite de site)....
- Jeu de rôle (animer un flash sécurité).



Modalités

- 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.



Validation

- Remise d'une attestation en fin de formation des compétences acquises.
- Partage d'un lien WeTransfer.
- Quizz de fin de formation.

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.

SP-07-V30062024

Manager la Sécurité

L'encadrement, un maillon indispensable

Objectifs

- Comprendre et mieux appréhender les enjeux et la réglementation de la sécurité ainsi que les obligations d'un responsable.
- Identifier les risques potentiels et les méthodes pour les atténuer.
- Apporter des réponses aux incidents de sécurité
- Promouvoir une culture de sécurité au sein de l'équipe.

Public et pré-requis

- Tout manager ou responsable de service ou chef d'équipe.
- Groupe de 10 personnes maximum, sans prérequis.
- Un autopositionnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

Déroulement

- Les enjeux
 - Définition de la sécurité au travail.
 - Enjeux humains (sur le salarié et les répercussions sur la structure).
 - Définition d'Accidents de Travail, de Trajet et Maladies Professionnelles (Troubles Musculo-Squelettiques).
 - Enjeux financiers (coûts directs et indirects et cotisations CARSAT).
 - Obligations du salarié, de l'employeur et enjeux juridiques (responsabilités civiles et pénales).
 - Enjeux médiatiques et sociétaux.
- La prévention des risques
 - L'accueil sécurité dans l'entreprise et au poste.
 - Les visites sécurité ou observations de poste (intérêt et effet).
 - Les 20 risques de l'INRS et ceux spécifiques à mon service.
 - Méthode d'évaluation des risques et priorisation.
 - Le document unique, fiches de poste sécurité et autres documents sécurité.
- Le management et la sécurité
 - Rôle et responsabilités des managers en matière de sécurité.
 - Procédures en cas d'incident (incendie, évacuation, premiers secours, etc.).
 - Mise en place de politiques et procédures de sécurité.
 - Formation et sensibilisation des salariés.
 - Utilisation des équipements de protection individuelle (EPI).
 - Enquêtes post-incident et rapports.
 - Animer la sécurité au quotidien (méthodes et outils).
 - Adopter une bonne posture en tant qu'encadrant.
- Promotion de la culture sécurité
 - Stratégies pour impliquer les salariés dans les initiatives de sécurité.
 - Communication efficace sur la sécurité.
 - Encourager le signalement des incidents et des situations dangereuses.

Méthodes et moyens pédagogiques

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



Modalités

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



Validation

- Remise d'une attestation en de fin de formation des compétences acquises.
- Partage d'un lien WeTransfer.
- Quizz de fin de formation.

Bases en santé et sécurité au travail

Pour les opérateurs

Objectifs

- Comprendre et mieux appréhender les enjeux et la réglementation de la sécurité ainsi que les obligations d'un salarié.
- Identifier les risques spécifiques à son poste de travail.
- Connaître les mesures de prévention et les bonnes pratiques de sécurité.
- Savoir réagir en cas d'incident de sécurité.

Public et pré-requis

- Tout salariés exerçant une activité à risque.
- Groupe de 10 personnes maximum, sans prérequis.

Déroulement

- Les enjeux
 - Définition de la sécurité au travail.
 - Enjeux humains (sur le salarié et les répercussions sur la structure).
 - Définition d'Accidents de Travail, de Trajet et Maladies Professionnelles (Troubles Musculo-Squelettiques).
 - Obligations du salarié, de l'employeur et enjeux juridiques (responsabilités civiles et pénales).
 - Enjeux financiers (coûts directs et indirects et cotisations CARSAT).
- La prévention des risques
 - Notion de situation dangereuse.
 - Les 20 risques de l'INRS et ceux spécifiques à mon service.
 - Le document unique, fiches de poste sécurité et autres documents sécurité.
 - Utilisation des équipements de protection individuelle (EPI).
 - Analyse de scénarios réels ou fictifs liés à son activité.
 - Procédures en cas d'incident (incendie, évacuation, premiers secours, etc.).
 - Signalement des incidents (pyramide de Bird et procédure de remontée et de traitement des incidents).
- Rôle de chacun
 - Les niveaux de culture sécurité.
 - Rôles et missions des différents acteurs (internes et externes).

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, docs INRS, photos et vidéos.
- Interrogatives avec Kahoot, échanges de pratiques...
- Applicatives avec études de cas et chasse aux risques et transmission d'une situation dangereuse à un manager ou service sécurité.



Modalités

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



Validation

- Remise d'une attestation en de fin de formation des compétences acquises.
- Partage d'un lien WeTransfer.
- Quizz de fin de formation.

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.

Déroulement

- **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

- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.
- Expositives avec diaporama participatif, vidéos, photos et études de cas
- Applicative avec un QCM pour la partie théorique et étude de cas et simulations pour la partie pratique.



Modalités

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



Validation 36 mois

- Remise d'une attestation en de fin de formation des compétences acquises permettant à l'employeur de délivrer une habilitation électrique.
- Remise d'un livret de formation.
- Quizz.

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.

Déroulement

- 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.

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 pourra être réalisé à la fin de la formation ou entre 2 sessions et un compte-rendu sera transmis au référent sécurité du site.



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.



Validation

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

Lutter contre un départ de feu et évacuer si nécessaire en Centre Hospitalier ou maison de retraite.

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 salariés ou agents travaillant dans un établissement ERP qui accueille des patients ou résidents.
- Groupe de 10 personnes max.
- Aucun pré-requis.

Déroulement

9h/12h

- Présentation du bâtiment ERP,
- La réglementation d'un ERP du type U ou J,
- L'analyse des risques incendies,
- Exemple de mesures de prévention,
- Les classes de feu,
- Les moyen d'extinction,
- Les extincteurs ; trois types d'extincteurs,
- Le système incendie de l'hôpital ou de la maison de retraite.

12h30/13h30 repas

13h30/16h30

- Le SSI et son fonctionnement,
- Les transferts horizontaux Effectué par les professionnels,
- Visite du bâtiment et les points stratégiques,
- Manipulation sur feu Réel sur bac à feu avec extincteur mis à disposition,
- Retour d'expérience,

16h30/17h

- Ce qu'il faut retenir et Quizz
- Bilan de fin de journée.

Méthodes et moyens pédagogiques

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



Modalités

- 7 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.



Validation

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

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.
- Savoir agir lorsque l'on est confronté à une situation potentielle de conduite addictive au travail.

Public et pré-requis

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

Déroulement

- 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.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.
- Expositives avec diaporama participatif, vidéos et exemples de procédures et outils de communication.
- Applicatives avec des lunettes de simulation, étude de cas et des quizz.



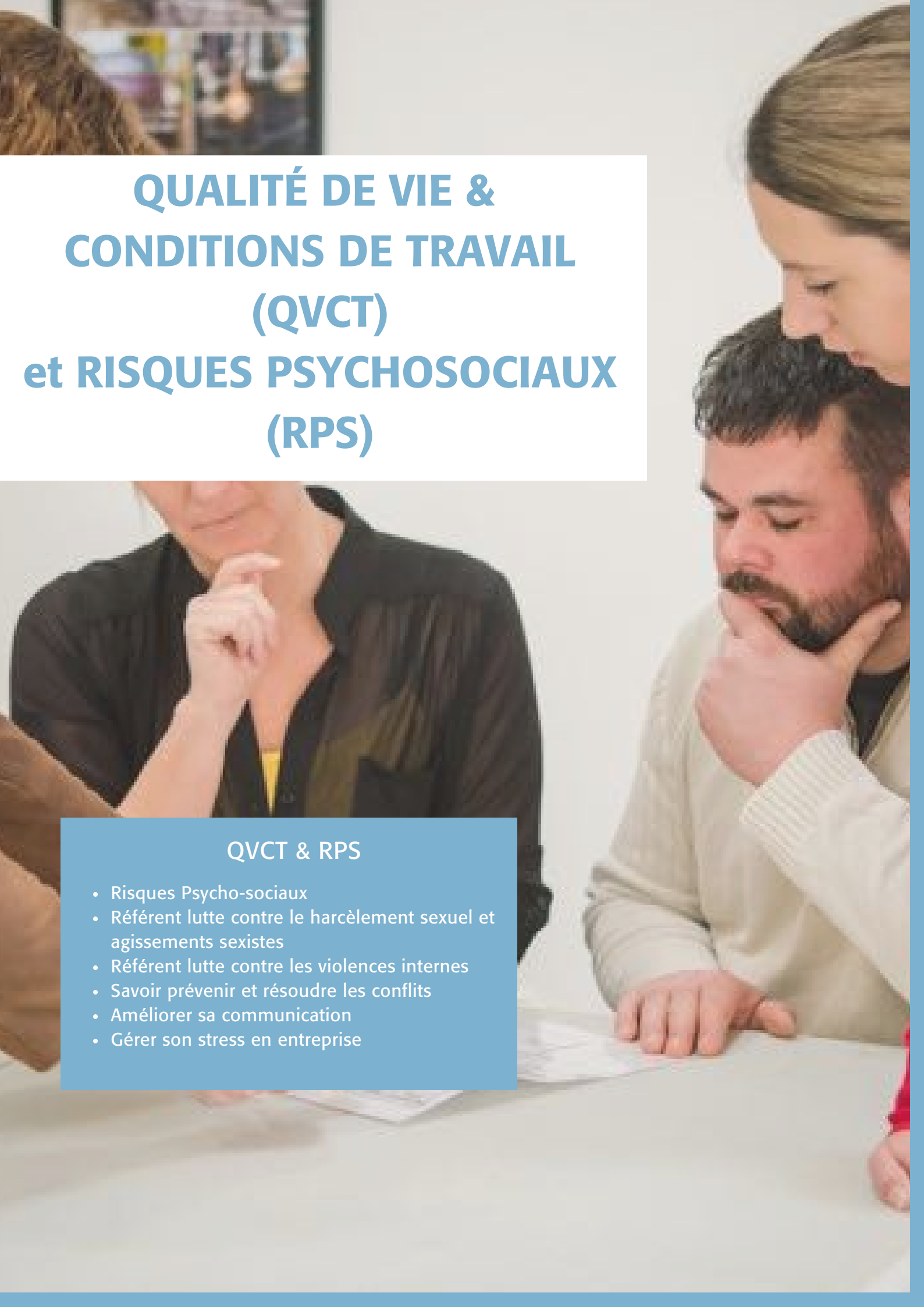
Modalités

- 1 jour (7h)
- Tarif et modalités sur demande, selon le lieu.
- Formation adaptée et accessible aux PMR.



Validation

- Remise d'une attestation de fin de formation des compétences acquises, ainsi qu'un support.

A background image showing three people in a meeting. On the left, a woman with dark hair is looking down. In the center, a man with a beard and dark hair is looking down with his hand on his chin. On the right, a woman with long brown hair is looking down. They are all sitting at a table with papers on it.

QUALITÉ DE VIE & CONDITIONS DE TRAVAIL (QVCT) et RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

QVCT & RPS

- 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

Initier ou développer une politique de prévention des Risques Psycho-Sociaux

Objectifs

- Identifier les différentes composantes des RPS et leurs causes dans leur contexte.
- Comprendre les obligations légales et réglementaires des employeurs.
- Détecter les signaux d'alerte et les situations à risque.
- Initier ou développer une démarche de prévention adaptée à sa structure.
- Mobiliser les acteurs internes et externes dans la prévention des RPS.

Public et pré-requis

- Tout dirigeant et membres du CODIR ou COMEX, sans pré-requis.
- Groupe de 8 personnes maximum.

Déroulement

- Définitions et contexte
 - Risques Psycho-Sociaux, c'est quoi ?
 - Définition du stress intense chronique, violences internes et externes avec des notions de harcèlement moral, sexuel, discrimination...
 - Evolutions de ces 10 dernières années.
- Enjeux
 - Conséquences humaines (sur le salarié et les répercussions sur la structure).
 - Conséquences financières (coûts directs et indirects).
 - Conséquences juridiques (responsabilités civiles, pénales, faute inexcusable et jurisprudence).
 - Obligations de l'employeur et des salariés (Art. L4121 et 4122 du CT).
- Les signes qui ne trompent pas
 - Les indicateurs RH
 - Les signaux faibles et pathologies.
 - Les situations de travail déclenchantes (26 facteurs Gollac)
- La démarche d'évaluation des RPS et le traitement de situations de violence
 - La démarche en plusieurs étapes.
 - Outils existants et à créer.
 - Identifier les forces et les faiblesses de sa structure.
 - Propositions d'actions de prévention primaire, secondaire et tertiaire.
 - Diagnostic RPS et intégration dans le Document Unique.
 - Rôle des acteurs internes, communication et exemplarité
 - Mobilisation des acteurs externes.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.
- Expositives avec diaporamas, docs INRS et ANACT, vidéos.
- Actives avec exercices pratiques sur les 26 facteurs de RPS, études de cas, DUERP et plan d'actions.
- Participatives lors d'échange de pratiques, brainstorming et quiz interactif.



Modalités

- 1 jour (7h).
- Date à définir.
- Tarifs et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.



Validation

- Attestation de fin de formation mettant en évidence les compétences acquises.
- Quiz de fin de formation.
- Partage d'un lien WeTransfer.



Formateur.trice

Formateur.trice en prévention des risques professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux) en appui d'une consultante IPRP en RPS, enquêtrice et médiatrice certifiée.

Dépister les risques psycho-sociaux

COFIL : Comprendre pour mieux prévenir et agir

Objectifs

- Comprendre les Risques Psycho-Sociaux, leurs formes, leurs causes et leurs conséquences.
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs
- S'approprier les outils de diagnostic et d'analyse pour piloter une démarche structurée.
- Savoir réagir face à une situation de RPS en mobilisant les procédures internes et les acteurs appropriés.

Public et pré-requis

- Tout participant au Comité de Pilotage ou aux groupe de travail RPS.
- Sans pré-requis.
- Groupe de 8 personnes maximum.

Déroulement

- Définitions et contexte
 - Risques Psycho-Sociaux, c'est quoi ?
 - Définition du stress intense chronique, violences internes et externes avec des notions de harcèlement moral, sexuel, discrimination...
- Enjeux
 - Obligations de l'employeur et des salariés (Art. L4121 et 4122 du CT) et les ANI.
 - Conséquences humaines (sur le salarié et les répercussions sur la structure).
 - Conséquences financières (coûts directs et indirects).
 - Conséquences juridiques (responsabilités civiles, pénales et jurisprudence).
- Les signes qui ne trompent pas
 - Les indicateurs RH.
 - Les signaux faibles et pathologies.
- La démarche d'évaluation des RPS
 - La démarche de prévention en plusieurs étapes selon les 26 facteurs Gollac et intégration dans le Document Unique.
 - Identifier les forces et les faiblesses de sa structure.
- Comment réagir
 - Procédure de signalement et de traitement de situations de RPS.
 - Entretien de clarification
 - Outils existants et à créer.
 - Différence entre entretiens et enquête.
- Rôle de chacun
 - Rôle des acteurs internes, communication et exemplarité.
 - Propositions d'actions de prévention primaire, secondaire et tertiaire.
 - Mobilisation des acteurs externes.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.
- Expositives avec diaporamas, docs INRS et ANACT, vidéos.
- Actives avec exercices pratiques sur les 26 facteurs de RPS, études de cas, DUERP et plan d'actions.
- Participatives lors d'échange de pratiques, brainstorming et quiz interactif.



Modalités

- 1 jour (7h).
- Date à définir.
- Tarifs et modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.



Validation

- Attestation de fin de formation mettant en évidence les compétences acquises.
- Quiz de fin de formation.
- Partage d'un lien WeTransfer.



Formateur.trice

Formateur.trice en prévention des risques professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux) en appui d'une consultante IPRP en RPS, enquêtrice et médiatrice certifiée.

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.

Les Risques Psycho-Sociaux : Prévenir et agir

Le manager, un maillon indispensable

Objectifs

- Comprendre les différentes composantes des Risques Psycho-Sociaux.
- Identifier les enjeux humains, juridiques et économiques liés aux RPS.
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs.
- Repérer et utiliser les bons outils et leviers managériaux pour moi et mon équipe.
- Identifier les acteurs de la santé au travail et leurs missions.

Public et pré-requis

- Tout manager, sans pré-requis.
- Groupe de 8 pers. max.

Déroulement

- Définitions et contexte
 - Risques Psycho-Sociaux, c'est quoi ?
 - Définition du stress intense chronique, violences internes et externes avec des notions de harcèlement moral, sexuel, discrimination...
- Enjeux
 - Obligations de l'employeur et des salariés (Art. L4121 et 4122 du CT) et les ANI.
 - Conséquences humaines (sur le salarié et les répercussions sur la structure).
 - Conséquences financières (coûts directs et indirects).
 - Conséquences juridiques (responsabilités civiles, pénales et jurisprudence).
- Les signes qui ne trompent pas
 - Les indicateurs RH.
 - Les signaux faibles et pathologies.
- La démarche de prévention
 - L'évaluation des RPS dans son service et suivi du plan d'actions.
 - Outils managériaux existants et à créer.
 - Proposer ou activer des actions de prévention primaires, secondaires et tertiaires.
- Les outils pour agir en cas d'évènement RPS
 - Différence entre entretien et enquête.
 - L'échange de clarification
 - Identifier les contraintes et les ressources dans son service pour ajustement.
 - Adopter une posture managériale professionnelle.
 - Rôle des autres acteurs internes et externes.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.
- Expositives avec diaporamas, docs INRS et ANACT, vidéos.
- Actives avec exercices pratiques sur les 26 facteurs de RPS, études de cas, et jeux de rôle.
- Participatives lors d'échange de pratiques, brainstorming et quiz interactif.



Modalités

- Durée : 14 h / 2 jours
- Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande.
- Lieu : dans vos locaux, accessible aux PMR.



Validation

- Attestation de fin de formation mettant en évidence les compétences acquises.
- Quiz de fin de formation.
- Plan d'actions personnalisé.
- Partage d'un lien WeTransfer.



Formateur.trice

Formateur.trice en prévention des risques professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux) en appui d'une consultante IPRP en RPS, enquêtrice et médiatrice certifiée.

Les Risques Psycho-Sociaux

Prendre soin de sa santé mentale au travail

Objectifs

- Connaître les différentes composantes des Risques Psycho-Sociaux.
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs.
- Savoir distinguer ce qui relève de situations de travail stressantes, du conflit ou du harcèlement.
- Connaître les moyens d'alerte, de prévention et d'action disponibles dans l'entreprise.

Public et pré-requis

- Tout salariés, sans pré-requis.
- Groupes de 10 pers. max.

Déroulement

- Définitions et contexte
 - Les Risques Psycho-Sociaux, c'est quoi ?
 - Définition du stress intense chronique, violences internes et externes
 - Contexte réglementaire
- Distinctions et caractéristiques de :
 - l'agression sexuelle,
 - Harcèlement sexuel type 1 et 2,
 - Agissements sexistes,
 - Harcèlement moral et discrimination,
 - Agressions physiques
 - Sanctions pénales et disciplinaires.
- Les signes qui ne trompent pas
 - Enjeux pour l'humain et le collectif de travail.
 - Les indicateurs RH.
 - Les signaux faibles et pathologies associés.
- Comment agir ?
 - Procédure de signalement
 - Procédure de traitement
 - Rôle des différents acteurs (Direction, service RH et sécurité, Membres du CSE, Managers, collègues, médecin du travail, inspecteur du travail, défenseurs des droits, associations de victimes...)

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un test de positionnement sera fait en début de formation.
- Expositives avec diaporamas, exemples et vidéo.
- Actives avec jeu et études de cas basés sur de la jurisprudence.
- Participatives lors d'échange de pratiques et quiz de fin de formation.



Modalités

- Durée : 3 heures • Dates à définir
- Tarif et modalités sur demande.
- Lieu : dans vos locaux, accessible aux PMR.

✓ Validation

- Attestation de fin de formation mettant en évidence les compétences acquises.
- Quiz de fin de formation.
- Remise d'un support.



Formateur.trice

Formateur.trice en prévention des risques professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux) en appui d'une consultante IPRP en RPS, enquêtrice et médiatrice certifiée.

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

- S'approprier le cadre réglementaire du harcèlement sexuel et des agissements sexistes.
- 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.
- Proposer des mesures de prévention.

Public et pré-requis

- Membres du CSE ou CSSCT, dirigeants, service RH et tout particulièrement ceux désignés comme "référents lutte contre le harcèlement sexuel et agissements sexistes".
- Groupe de 10 personnes maximum, sans prérequis.
- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

Déroulement

- Définitions et statistiques
 - Harcèlement sexuel, agressions sexuelles, agissements sexistes, harcèlement moral, 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 des salariés avec les sanctions possibles en cas de manquement.
- Identifier un cas de harcèlement sexuel
 - Reconnaître les caractéristiques d'un cas de harcèlement sexuel ou agissements sexistes.
 - Différences avec le harcèlement moral.
 - 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 des auditions avec le harceleur.euse présumée et victime potentielle (procédure, trucs et astuces, introduction des auditions, questions à poser pour relater les faits et présenter un rapport d'enquête...).
- Actions de prévention
 - Règlement intérieur ou charte.
 - Exemple d'actions de prévention et de communication à réaliser dans l'entreprise.

Méthodes

et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporamas, docs INRS et guide du ministère du travail, vidéos.
- Actives avec études de cas ou analyse de situations réelles.
- Participatives avec des retours d'expériences.



Modalités

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

✓ Validation à chaque renouvellement de mandat pour le CSE

- Attestation de fin de formation mettant en évidence les compétences acquises.
- Quiz de fin de formation.
- Plan d'actions personnalisé.
- Partage d'un lien WeTransfer.



Formateur.trice

Formateur.trice en prévention des risques professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux) en appui d'une consultante IPRP en RPS, enquêtrice et médiatrice certifiée.

Référent en matière de lutte contre le harcèlement moral

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

- Membre du CSE ou CSSST, managers, salariés de service RH et tout particulièrement les personnes désignées comme référents "Lutte contre le harcèlement moral".
- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.
- Groupe de 10 personnes maximum, sans prérequis.

Déroulement

- Définitions et statistiques
 - Situer le harcèlement dans les Risques Psycho-Sociaux et la prévention des risques
 - Caractéristiques du harcèlement moral
 - Statistiques
- Cadre réglementaire
 - Différence entre loi, décrets et jurisprudence
 - Obligations de l'employeur et salariés avec les sanctions possibles
 - Les enjeux juridiques, 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.euse présumé.e et la victime potentielle (introduction, écoute active, questions à poser pour relater les faits et construire un rapport d'enquête...)
- Actions de prévention
 - Exemples d'actions de prévention et de communication à réaliser dans l'entreprise (selon 3 niveaux de prévention)
 - Exemple de procédures

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



Modalités

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



Validation

- Attestation de fin de formation mettant en évidence les compétences acquises.
- Quiz de fin de formation.
- Partage d'un lien WeTransfer.



Formateur.trice

Formateur.trice en prévention des risques professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux) en appui d'une consultante IPRP en RPS, enquêtrice et médiatrice certifiée.

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.

Référent en matière de lutte contre les violences (Harcèlement moral, sexuel, agressions sexuelles, conflits, agissements sexistes, discrimination, agression physique)

Objectifs

- Comprendre les enjeux de la prévention des violences.
- 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 connaître leurs rôles et missions.
- Proposer des mesures de prévention.

Public et pré-requis

- Membres du CSE ou CSSCT, dirigeants, salariés de service RH et tout particulièrement ceux désignés comme référents "Lutte contre le harcèlement moral et sexuel".
- Groupe de 10 personnes maximum, sans prérequis.
- Un autopositionnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.

Déroulement

- Définitions et statistiques
 - Harcèlement moral, sexuel, agressions sexuelles, agissements sexistes, discrimination, agression physique, conflits, de quoi parle-t-on ?
 - Situer les violences dans les Risques Psycho-Sociaux et la prévention des risques en général.
- Cadre réglementaire
 - Différence entre loi, décrets et jurisprudence.
 - Obligations de l'employeur et des salariés avec les sanctions possibles en cas de non respect.
 - Les enjeux humains, financiers, sociétaux et médiatiques.
- Identifier un cas de violence
 - Les impacts sur l'individu (symptômes et pathologies).
 - Repérer les signaux d'alerte.
 - Accueillir un signalement et recueillir les faits.
- 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'enquête (cadre de l'audition, écoute active, questions à poser et construction du rapport d'enquête...).
- Actions de prévention
 - Exemple d'actions de prévention et de communication à réaliser dans l'entreprise (selon 3 niveaux de prévention).
 - Règlement intérieur, procédure de signalement et de traitement.

Méthodes et moyens pédagogiques

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



Modalités

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



Validation

- Attestation de fin de formation mettant en évidence les compétences acquises.
- Quiz de fin de formation.
- Plan d'actions personnalisé.
- Partage d'un lien WeTransfer.



Formateur.trice

Formateur.trice en prévention des risques professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux) en appui d'une consultante IPRP en RPS, enquêtrice et médiatrice certifiée.

Sensibilisation pour lutter contre les violences (Harcèlement moral, sexuel, agressions sexuelles, conflits, agissements sexistes, discrimination, agression physique...)

Objectifs de la sensibilisation

- Appréhender le cadre réglementaire et législatif en matière de lutte contre le harcèlement moral, sexuel et les agissements sexistes.
- Comprendre les différents types de harcèlement moral, sexuel et agissements sexistes ainsi que leurs impacts.
- Appréhender la procédure de signalement de l'Entreprise.
- Intégrer la prévention du harcèlement moral, sexuel et des agissements sexistes dans une démarche globale de prévention.

Public et pré-requis

- Tout salarié.
- Groupe de 15 personnes maximum, sans prérequis.

Déroulement

- Définitions
 - De quoi parle-t'on ?
 - Le harcèlement moral – les caractéristiques et exemples de jurisprudence.
 - Identifier les types de harcèlement sexuel :
 - 1er type : la pression grave dans le but d'obtenir un acte de nature sexuelle (dit « harcèlement sexuel assimilé ») ;
 - 2e type : les propos ou comportements à connotation sexuelle non désirés et répétés.
 - Définition et exemples d'agissement sexiste
 - Agression sexuelle ; définition et exemples
 - Agression physique ; définition et exemples
 - Les 26 motifs discriminatoires
 - Sanctions pénales et/ou disciplinaires possibles.
 - Précisions sur la notion de consentement
 - Différences avec un conflit
 - Situer les violences dans les Risques Psycho-Sociaux et la prévention des risques en général.
- Cadre réglementaire
 - Obligations de l'employeur et des salariés avec les sanctions possibles en cas de non respect.
 - Les enjeux humains, financiers, sociétaux et médiatiques.
- Réagir face à un cas
 - Procédure de signalement et de traitement
 - Rôle des différents acteurs internes et externes

Méthodes et moyens pédagogiques

- Test de positionnement avec un Kahoot
- Expositive avec diaporama, docs INRS, vidéo et procédure de l'Entreprise.
- Actives avec études de cas.
- Participatives avec des retours d'expériences et débat..



Modalités

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



Validation

- Attestation de présence
- Un livret sera remis en fin de sensibilisation



Formateur.trice

Formateur.trice en prévention des risques professionnels dont les RPS (Risques Psycho-Sociaux) en appui d'une consultante IPRP en RPS, enquêtrice et médiatrice certifiée.

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.

Déroulement

- Qu'est-ce qu'un conflit ?
 - Différencier un problème d'un conflit.
 - Définitions et exemples.
 - Indicateurs de conflits.
 - Positionnement de "l'état du moi" et "l'analyse transactionnelle"
- 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.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera envoyé avant la formation.
- Interrogatives avec test, Kahoot et quizz.
- Expositives avec diaporama et vidéos.
- Applicatives avec des exercices, mises en situation et jeux de rôle.



Modalités

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

✓ Validation

- Formation animée par un.e formateur.trice certifié.e en Risques PsychoSociaux, en pratique de la médiation et en CNV.
- Remise d'une attestation en de fin de formation.
- Remise des supports de formation et autres documents via Wetransfer.

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.

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.

Méthodes

et moyens pédagogiques

- Un autopoisonnement et un recueil des attentes sera 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.



Modalités

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

✓ Validation

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

Gestion des émotions au sein d'un Lycée Professionnel

Objectifs

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

- Différencier émotions et sentiments.
- Découvrir et expérimenter des techniques simples pour la gestion des émotions, qui seront adaptées à des situations vécues.
- Accompagner les élèves dans la gestion de leurs émotions, notamment au lycée, en stage et dans leur vie personnelle.

Public et pré-requis

- L'équipe pédagogique et éducative d'un Lycée Professionnel souhaitant acquérir des méthodes applicables dans son environnement professionnel et personnel.
- 30 personnes maximum.
- Sans pré-requis.

Déroulement

Matinée (9h15 à 12h30 = 3h15)

1. Introduction et brise-glace
 - Présentation des objectifs de la journée
 - Exercice des cartes rouges et vertes, en musique adaptée, qui sera le fil conducteur pour présenter et expérimenter les fiches outils sur la gestion du stress et des émotions.

• Cartes rouges : Citez une situation de travail avec un élève qui vous a occasionné une émotion désagréable.

• Cartes vertes : Citez une astuce/solution qui vous a permis de surmonter une situation désagréable avec un élève.

2. Présentation du mécanisme du stress et définitions
 - Définition des Risques Psycho-Sociaux et mécanisme du stress (vidéo de l'INRS)
 - Distinction entre émotions et sentiments

3. Présentation des situations de travail en lien avec les élèves qui peuvent générer du stress ou des émotions désagréables et lien vers des solutions possibles (explication des fiches outils)

Après-midi (13h30 à 17h15 = 3h45)

- Exercice de relaxation/respiration et réveil articulaire
- Sélection de Fiches outils pour expérimentation en mises en situation (Bases en communication et Communication Non Violente (CNV), les 7 erreurs à ne pas faire en communication, bases en Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), la méthode Tipi, outil de médiation dans la gestion de conflit...)
- Les personnes ressources en cas de situations difficiles.

Bilan et clôture de la journée avec remise des documents et plan d'action individuel et/ou collectif

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un recueil des attentes et des situations à étudier sera envoyé avant la formation
- Pédagogie participative et active
- Exemples concrets et partage d'expériences
- Mise en situation et jeux de rôle pour le groupe de l'après-midi
- Fiches outils, vidéos



Modalités

- Durée : 7 h / 1 jour
- le vendredi 9 mai 2025 dans vos locaux accessible aux PMR
- Un recueil des attentes sera envoyé avant la formation
- Tarif et modalités en annexe (Cf devis)

✓ Validation

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises

La bientraitance à domicile

Objectifs

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

- Définir le concept « Bientraitance »
- Savoir reconnaître la maltraitance et savoir faire la différence entre maltraitance et conflits
- Identifier les différents facteurs et formes de la maltraitance
- Savoir analyser sa pratique dans le cadre d'une démarche de bientraitance
- Savoir utiliser des outils de communication et de gestion des émotions

Public et pré-requis

- Professionnels au service de la personne à domicile
- 10 personnes maximum.
- Sans pré-requis.

Déroulement

- Définition et identification de la maltraitance
 - Définition de l'ARS et l'OMS
 - Identifier les différentes formes de maltraitance et les différents facteurs de risques
 - Scénettes en image : repérer ce qui est maltraitant
 - Échange sur la maltraitance
- Le concept de la bientraitance dans le service à domicile
 - Reprise des scénettes en image, après avoir identifier la maltraitance (gestes, paroles, etc.) : « Qu'est-ce qu'il aurait fallu faire ? »
- Mise en place de la bientraitance dans l'accompagnement de la personne à son domicile .
Travail en sous-groupe :
 - Que représente pour vous la bienveillance ?
 - Vers quoi veut-on aller ?
 - Quelles sont les valeurs de notre structure ?
 - Qu'est ce qui nous permet d'avancer ?
 - Quelles sont les ressources de notre structure ?
 - Quels sont nos freins ?
 - Quels sont les obstacles à éviter ?
- La communication bienveillante et gestion des émotions
 - Vidéo les 7 erreurs en communication à éviter
 - Les 4 accords Toltèques
 - Exercices de relaxation et de respiration à utiliser en cas de forte émotions désagréables
- Prise en charge du bénéficiaire dans sa globalité
 - Utilisation des 6 valeurs à respecter : hygiène, autonomie, sécurité, pudeur, communication et habitudes de vie .
 - En sous-groupe, choix d'un bénéficiaire et développer ces 6 valeurs pour ce dernier.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Un recueil des attentes et des situations à étudier sera envoyé avant la formation
- Pédagogie participative et active
- Exemples concrets et partage d'expériences, tables rondes
- Mise en situation et jeux de rôle
- Fiches outils, vidéos
- Evaluation lors d'une analyse d'une situation d'accompagnement d'une personne par un professionnel du service à domicile .



Modalités

- Durée : 7 h / 1 jour
- Date à définir
- Lieu : dans vos locaux accessible aux PMR
- Un recueil des attentes sera envoyé avant la formation
- Tarif et modalités en annexe (Cf devis)

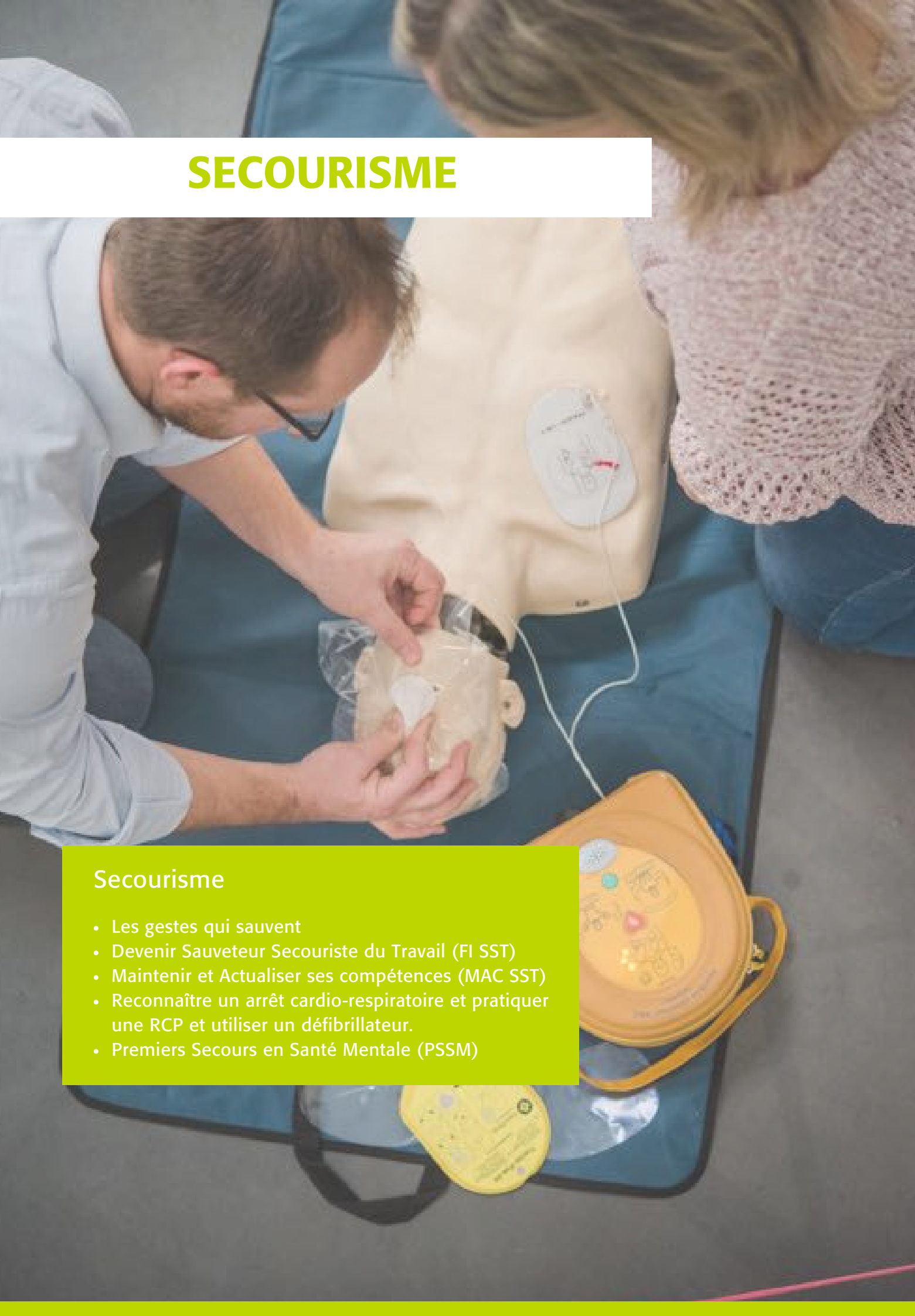
✓ Validation

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises

SECOURISME

Secourisme

- Les gestes qui sauvent
- Devenir Sauveteur Secouriste du Travail (FI SST)
- Maintenir et Actualiser ses compétences (MAC SST)
- Reconnaître un arrêt cardio-respiratoire et pratiquer une RCP et utiliser un défibrillateur.
- Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)



Les gestes qui sauvent

Vous êtes le 1er maillon de la chaîne des secours.

Objectifs

- Avoir les bons réflexes face à une situation d'accident, en attendant l'arrivée des secours.
- Pratiquer les gestes qui peuvent sauver des vies dans des circonstances plus ou moins critiques.

Public et pré-requis

- Toute personne qui souhaite pouvoir réagir face à une situation dangereuse ou qui côtoie des personnes à risque au quotidien (personnes âgées, handicapées, petite enfance...).
- Groupe de 4 à 10 personnes, sans prérequis.
- A partir de 15 ans.

Déroulement

- Thèmes abordés
 - Les 3 actions du secouriste pour faire le PAS.
 - La protection.
 - L'alerte (les numéros d'urgences et contenu du message) + procédures d'alerte aux populations en cas d'incident majeur.
 - Secourir (schéma décisionnel).
- 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 (PLS).
 - La victime ne répond pas et ne respire pas (RCP avec ou sans DAE).
- Cas pratiques personnalisés
 - Mise en place de cas pratiques spécifiques aux attentes des stagiaires avec du matériel et maquillage de simulation.

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 pour l'évaluation des acquis



Modalités

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



Validation

- Une attestation de fin de formation avec les compétences acquises sera délivrée au stagiaire qui a participé à l'ensemble de la formation et a fait l'objet d'une évaluation favorable.
- Cette formation est dispensée par un formateur PAE1 ou SST certifié.

Formation initiale

Devenir Sauveteur Secouriste du Travail (FI SST)

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, sans prérequis.

Déroulement

- 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.

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.



Modalités

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



Validation 2 ans

- 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.

Maintenir et Actualiser les Compétences du Sauveteur Secouriste du Travail (MAC SST)

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

- Etre titulaire du certificat SST en cours de validité.
- Un Quiz sera envoyé pour vérifier les compétences en cas de dépassement justifié, de - d'1 an.
- Groupe de 4 à 10 personnes.

Déroulement

- 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.
 - Le Plan d'Action de Prévention et le Plan d'Intervention SST.
- 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.

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.



Modalités

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



Validation 2 ans

- 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.
- Cette formation est dispensée par un formateur SST certifié par l'INRS.

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.

SEC-03-V30062024

Agir face à un arrêt cardio-respiratoire (pratiquer une RCP et utiliser un défibrillateur)

Les bons réflexes à adopter

Objectifs

- Savoir reconnaître une victime en arrêt respiratoire.
- 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., sans prérequis.

Déroulement

- L'arrêt cardio-respiratoire
 - Définition.
 - Les causes principales.
 - Signes (malaise, notion de perte de connaissance, LVA et vérification de la respiration).
 - Conduite à tenir : AMD (Appeler, Masser, Défibriller).
- Alerter
 - La chaîne de survie.
 - Les numéros d'urgence.
 - Le contenu du message d'alerte.
 - L'alerte aux populations.
- Masser
 - Massage cardiaque : technique.
 - Cas particuliers : enfants et nourrissons.
- Défibriller
 - 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.

Méthodes et moyens pédagogiques

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



Modalités

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



Validation

- Remise d'une attestation de fin de formation et d'un livret.
- Cette formation est dispensée par un formateur SST et/ou un formateur PAE1 certifié.

Formation PSSM

Premiers Secours en Santé Mentale

Objectifs

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs

Déroulement

DEMI-JOURNÉE 1 Introduction et aperçu des sessions

Session 1.1 – Introduction à la santé mentale et aux interventions

- Santé mentale en France (facteurs de risque – statistiques – conséquences)
- Interventions efficaces

Session 1.2 – Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale (Cadre des premiers secours en santé mentale et Le plan d'action AERER)
- Présentation de la dépression (Signes, symptômes et Interventions)

DEMI-JOURNÉE 2

Session 2.1 – Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression
- Action 1 pour la dépression
- Crise suicidaire : Présentation - Assister

Session 2.2 – Les troubles anxieux

- Présentation des troubles anxieux (Signes et symptômes et Interventions)

DEMI-JOURNÉE 3

Session 3.1 - Le plan d'action pour les troubles anxieux

- Rappel des troubles anxieux
- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique

> Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)

> Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister

> Crise après un événement traumatique : Présentation - Assister

Session 3.2 – Les troubles psychotiques

- PSSM pour les troubles anxieux (suite)
- Présentation des troubles psychotiques (Signes et symptômes et Interventions)

DEMI-JOURNÉE 4

Session 4.1 – Le plan d'action pour les troubles psychotiques

- Rappel des troubles psychotiques
- Action 1 pour les troubles psychotiques
- Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
- Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

Session 4.2 – L'utilisation des substances et le plan d'action

- Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances (Signes et symptômes et Interventions)
- Action 1 pour l'utilisation de substances
- Crise liée à l'utilisation de substances
- Crise d'agressivité
- Urgence médicale

Clôture de la formation

Public et pré-requis

- Tout public à partir de 18 ans.
- Groupe de 8 à 16 personnes, sans prérequis.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Interrogatives avec études de cas via photos et vidéos.
- Expositives avec diaporama.
- Applicatives avec des exercices, mises en situation et jeux de rôle.



Modalités

- Durée : 14 h / 2 jours
- Dates à définir
- Tarif : 250€/ pers. (dont 30€ de livret)
- Modalités sur demande, selon le lieu, qui devra être accessible aux PMR.



Validation

- Clôture de la formation : retour sur les attentes, aspects administratifs (post-test, questionnaire de satisfaction...)
- Cette formation est dispensée par Anne-Laure BERNARD formatrice accréditée par PSSM France

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.

SEC-05-V1012025

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS A LA MANUTENTION

Prévention des risques liés à la manutention

- Gestes et postures professionnelles
(secteur Industrie Bâtiment, Commerce, activités de bureau, Petite Enfance et Sanitaire et Social
comprenant le module ALM)

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., sans prérequis.

Déroulement

- Définitions et Prévention des risques professionnels
 - Présentation de la démarche prévention de l'Entreprise
 - Les enjeux humains, économiques et juridiques
 - Les risques de son métier (jeu des 20 risques)
- Anatomie du corps humain et pathologies
 - La place de l'activité physique dans son activité de travail
 - Le fonctionnement du corps humain et ses limites (zoom sur les TMS et le dos)
 - Les différentes atteintes et conséquences sur la santé
 - Les facteurs de risques (biomécaniques, environnementaux, psycho-sociaux et individuels)
- Les bons gestes et bonnes postures
 - Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à la santé
 - Les bienfaits de l'échauffement à la prise de poste et étirements en fin
 - Les principes de sécurité et d'économie d'effort
 - Adaptation sur poste de travail en respectant les consignes de sécurité de l'établissement
 - 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 bons gestes et postures au quotidien
- 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, si cela ne dépend pas de moi.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporama, vidéos et colonne articulée.
- Applicatives en salle (parcours) et sur postes de travail + exercice sur une articulation type, les 20 risques potentiels à mon poste et échauffement à la prise de poste
- Quizz.



Modalités

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



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.

Maîtriser les bons gestes et postures et prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS) dans la secteur de la petite enfance

Objectifs

- Réduire et maîtriser les risques d'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS).
- Répondre à l'obligation d'information et de formation concernant les manutentions.
- Permettre aux collaborateurs d'acquérir une compétence gestuelle maximale dans la manutention.
- Mettre en application les conseils posturaux sur le poste de travail pour améliorer les conditions de travail.
- Être force de proposition avec des solutions de prévention et de protection adaptées.

Public et pré-requis

- Toute personne ayant des activités dans le secteur de la petite enfance nécessitant des manutentions.
- Groupe de 10 personnes max, sans prérequis.

Déroulement

- Définitions et Prévention des risques professionnels
 - Accidents de Travail et Maladies Professionnelles du secteur.
 - Enjeux de la prévention.
 - Chasse aux risques du secteur de la petite enfance.
- Anatomie du corps humain et pathologies
 - Structure musculaire et squelettique.
 - Les conséquences des mauvaises manutentions.
 - Les pathologies (du dos et les TMS).
 - Les facteurs de risques.
- Solutions de prévention et de protection
 - Trouver des solutions d'amélioration avec les 9 principes généraux de prévention.
 - Principes de bas de sécurité physique et d'économie d'effort dans la manutention manuelle
 - Prendre soin de soi pour prendre soin de l'autres (bases)
- Mises en situation
 - Analyse des pratiques et pistes d'améliorations.
 - Exercices d'observation et de manutentions variées.
 - Démonstration des principes de base avec des techniques de manutention manuelles.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec diaporama, vidéos.
- Interrogatives par échanges d'expériences.
- Applicatives avec du matériel des charges mis à disposition par la structure.
- Formation dispensée par un formateur PRAP ou APS-ASD.



Modalités

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



Validation

- Remise d'une attestation de fin de formation
- Quizz de fin de formation
- Un livret sera remis aux participants.

Formation Gestes et Postures

Aide à La Mobilisation des personnes aidées

La Formation-Action !

Prévention des risques
liés à la manutention

Objectifs

- Être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- Être capable d'accompagner la personne dans son installation et ses déplacements en mobilisant ses ressources et en utilisant les techniques préventives de mobilisation.

Public et pré-requis

- Elèves en filière professionnelle travaillant avec des personnes aidées (enfants, adolescent, adultes)
- 12 personnes maximum.

Déroulement

- Se situer en tant qu'acteur de prévention dans son établissement
 - Présentation de la démarche prévention de l'établissement.
 - Les enjeux humains, économiques et juridiques.
 - Les différents acteurs de prévention.
 - Les 20 risques potentiels 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 établissement
 - 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.
- Aider à la mobilisation et aux déplacements de la personne aidée (enfant, adolescent, femme enceinte valide ou en situation de handicap)
 - Les différentes techniques d'aide à la mobilisation des personnes aidées (enfants, adolescent, adultes)
 - Mise en situation concrète pour évaluation à partir de cas concret.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Expositives avec supports multimédias, photos, vidéos.
- Applicatives avec exercices et mises en situation.
- Matériel type lits médicalisés, fauteuils roulant, drap de glisse, lève personne, verticalisateur, bac et table à langer, colonne articulée, charges (caisses, cartons, bidons), autres accessoires...
- Tenue de travail adaptée des participants.



Modalités

- Durée : 21 h / 3 jours
- Tarif et modalités sur demande, dans vos locaux accessible aux PMR.
- Formateur.trices certifiés PRAP 2S ou APS-ASD.

✓ Validation

- Une attestation de fin de formation sera délivré au stagiaire qui a participé à l'ensemble de la formation et a fait l'objet d'une évaluation des acquis favorable.
- Remise de supports numériques.