



ProSformaS

Formation Professionnelle
pour la **Santé** et la **Sécurité**

Catalogue Formations 2025



**Santé
Physique**



**Santé
Mentale**



Secourisme



**Ateliers Santé
Bien-Être**

EURL ProSformaS

100 route de Charrières - 19130 Objat

Tél. : 07 68 37 37 93 | Mail : prosformas@gmail.com | www.prosformas.com

Siret : 978 517 373 00012 | APE: 8559A | TVA non applicable - article 293 B du CG

Qualiopi
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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



Notre Démarche

ProSformaS vous propose des formations professionnelles sur-mesure dans les domaines de la santé et de la sécurité au travail autour de 3 grandes thématiques :



Santé Physique



Secourisme



Santé Mentale

Pauline JOURDAN, fondatrice et gérante de ProSformaS, et Marion MATTER sa collaboratrice, sauront vous écouter et comprendre vos problématiques pour adapter les programmes de formation aux spécificités de votre entreprise en tenant compte de vos attentes, de vos contraintes et des besoins établis conjointement.

Par ailleurs, Pauline JOURDAN possède des qualifications dans l'utilisation du matériel médical et des techniques manuelles de manutention qui sont un atout pour les établissements de soins et de santé (cliniques, hôpitaux, EHPAD, ESAT ...)

Notre approche pédagogique

Les formations ProSformaS combinent des apports théoriques à des exercices pratiques afin de faciliter la compréhension par les stagiaires et éviter une surcharge d'informations techniques. Différents supports sont utilisés pour animer les formations : explications orales, schémas, supports vidéo, quiz interactifs, jeux de rôles, ...

Dans tous nos programmes de formation, un support papier ou une clé USB sera distribué pour limiter la prise de note lors des formations.

Durant chaque formation, les stagiaires sont évalués sur leurs acquisitions et un certificat de réalisation est fourni à l'entreprise à la fin de celle-ci.

Nos programmes sont adaptables à chacun en fonction des problématiques personnelles ou des handicaps des stagiaires : merci d'en informer ProSformaS lors de la commande de vos formations.



Sommaire

Formations Secourisme

Formation Sauveteur Secouriste du Travail (SST initial).....	5
Maintien et Actualisation des Compétences (MAC) SST.....	7

Formations Santé Physique

Comment fonctionne la mécanique humaine.....	9
Lutter contre les douleurs de dos et de TMS.....	11
Manutention et port de charge.....	13
Travail en position assise.....	15
Gestes répétitifs en torsion / rotation.....	17
Prévention des TMS du pied.....	19
Adapter son environnement pour mieux travailler.....	20
Animateur Éveil Corporel.....	22
Techniques de manutention en milieu soignant (<i>spécial "Professionnels de santé"</i>).....	24

Formations Santé Mentale

Risques Psychosociaux : Comprendre, Évaluer, Prévenir, Agir.....	27
Troubles psychiques : repérer et accompagner les salariés en souffrance.....	29
Référent(e) Harcèlements Sexuel, Moral et Discriminatoire.....	31
Rédaction des documents obligatoires sur les faits de harcèlement.....	33
Référent(e) Égalité (<i>spécial "Administrations Publiques"</i>).....	34
Sensibilisation aux Harcèlements Sexuel, Moral et Discriminatoire.....	36

Ateliers de sensibilisation

Des ateliers à la carte pour l'organisation de vos sensibilisations en entreprise.....	38
Thèmes des ateliers proposés.....	39
Journée "Santé et Bien-être" (<i>exemple</i>).....	40



ProSformaS
Formation Professionnelle
pour la Santé et la Sécurité



Formations Secourisme





Formation Sauveteur Secouriste du Travail (SST initial)

► Modalités de la formation

Durée	14 h (2 jours consécutifs)	Public ciblé	Salariés ou encadrants
Nb de participants	de 4 à 10 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Tenue confortable Carnet et stylo
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	● 2000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 10 pers. en intra-entreprise. ● 300€ par pers. en inter-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Exercices, sport, santé, handicap », expérience de 8 ans de formation SST. Certificat de formatrice SST délivré en 2015 et renouvelé le 23/06/2023 par l'organisme Compétences Prévention

► Objectif de la formation

À l'issue de la formation, le SST doit être capable d'intervenir efficacement, face à une situation d'accident du travail, en portant secours à la ou les victime(s).

Il doit être capable également d'intervenir en toute sécurité sur une situation dangereuse sur son lieu de travail en mettant en pratique ses connaissances en matière de prévention des risques professionnels : **ProSformaS adapte cette partie du programme aux réalités opérationnelles spécifiques à votre entreprise.**

Il est capable d'organiser le travail et de gérer la prise en charge d'une personne atteinte d'un virus type COVID.

► Contenu de la formation

1. SE SITUER EN TANT QUE SST DANS SON ENTREPRISE ET EN DEHORS

2. CONDUITE À TENIR EN CAS D'ACCIDENT

- 2.1. Rechercher les risques persistants pour protéger ; Rendre le SST capable de protéger la victime, les témoins et d'agir en toute sécurité.
 - Connaître l'alerte aux populations.
 - Reconnaître, sans s'exposer, les dangers persistants éventuels qui menacent la victime de l'accident et/ou son environnement.
 - Supprimer ou isoler le danger ou soustraire la victime au danger sans s'exposer lui-même.
- 2.2. Examiner la victime et faire alerter
 - Examiner
 - Faire alerter, ou alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise.
- 2.3. Secourir ; Face à une situation d'accident du travail, le sauveteur secouriste du travail doit être capable de :
 - Effectuer l'action (succession de gestes) appropriée à l'état de la (des) victime(s).
 - Déterminer l'action à effectuer pour obtenir le résultat à atteindre, que l'on a déduit de l'examen préalable.



- Mettre en œuvre l'action choisie en se référant à la technique préconisée.
- Vérifier, par observation l'atteinte et la persistance du résultat attendu et l'apparition de nouveaux signes indiquant que la vie de la victime est menacée, jusqu'à sa prise en charge par les secours spécialisés.

Les différentes situations vues lors de la formation :

- La victime saigne abondamment
- La victime s'étouffe
- La victime se plaint de sensations pénibles et/ou présente des signes anormaux
- La victime se plaint de brûlures
- La victime se plaint d'une douleur qui empêche certains mouvements
- La victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas abondamment
- La victime ne répond pas, mais elle respire
- La victime ne répond pas et ne respire pas

2.4. Situations inhérentes aux risques spécifiques ; On appelle risque spécifique, tout risque qui nécessite, de la part du SST, une conduite à tenir complémentaire ou différente de celle enseignée dans sa formation de base. L'avis du médecin du travail, dans ce domaine, est particulièrement important.

3. APPLICATION DES COMPÉTENCES DU SST À LA PRÉVENTION DANS SON ENTREPRISE

- 3.1. De « Protéger » à « Prévenir » ; Face à une situation dangereuse ou à un accident du travail, le sauveteur secouriste du travail doit être capable de :
- Repérer les dangers dans une situation de travail.
 - Supprimer ou faire supprimer des dangers dans une situation de travail, dans la limite de son champ de compétence, de son autonomie et dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention.
- 3.2. De « Faire alerter » à Informer ; Le sauveteur secouriste du travail doit être capable d'informer son responsable hiérarchique et/ou la (les) personne(s) chargée(s) de prévention dans l'entreprise ou l'établissement, de la situation dangereuse repérée.

► Évaluation finale et habilitation SST INRS

Les critères d'évaluation utilisés pour cette validation sont ceux définis par l'INRS, dans le référentiel de formation des Sauveteurs Secouristes du Travail.

Deux épreuves sont réalisées :

- Une épreuve pratique d'accident du travail simulé, durant laquelle seront vérifiées les compétences de protection, réalisation d'un examen, transmission du message d'alerte et porter secours avec l'action appropriée.
- Une épreuve théorique orale concernant ses compétences en matière de prévention et ses connaissances réglementaires.

A l'issue de cette évaluation, un Certificat de réalisation de la formation Sauveteur Secouriste du Travail sera délivré au candidat qui a participé à l'ensemble de la formation et fait l'objet d'une évaluation favorable.

► Documents fournis à l'issue de la formation

- Un livret aide-mémoire de l'INRS
- Un certificat de réalisation de la formation SST
- La carte SST envoyée par courrier



Maintien et Actualisation des Compétences (MAC) SST

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	Salariés déjà formés SST depuis - de 2 ans
Nb de participants	de 4 à 10 personnes	Prérequis exigé	Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail de moins de 2 ans ou attestation de Mise à jour et Actualisation des Compétences (MAC) SST de moins de 2 ans
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Tenue confortable Carnet et stylo
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	<ul style="list-style-type: none"> ● 1000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 10 pers. en intra-entreprise. ● 160€ par pers. en inter-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Exercices, sport, santé, handicap », expérience de 8 ans de formation SST. Certificat de formatrice SST délivré en 2015 et renouvelé le 23/06/2023 par l'organisme Compétences Prévention

► Objectif de la formation

- Perfectionner et entretenir les connaissances en matière de secourisme utilisable aussi bien dans la vie professionnelle que sociale.
- Comprendre et acquérir les changements de techniques gestuelles.
- Remettre à niveau et réactualiser les connaissances et compétences de Sauveteur Secouriste au Travail en matière de prévention de risques et des premiers secours en cas d'accident dans l'entreprise.

► Contenu de la formation

- 1. RÉVISION DES GESTES D'URGENCE**
Tous les gestes de secours seront revus à partir de cas concrets afin de retrouver les automatismes et d'améliorer la gestuelle si nécessaire.
- 2. ACTUALISATION DE LA FORMATION**
Les risques de l'entreprise ou de l'établissement seront abordés ainsi que les éventuelles modifications du programme par rapport à la dernière formation SST (à réaliser tous les 24 mois).

► Évaluation finale et habilitation SST INRS

A partir d'accident du travail simulé, le formateur pourra repérer les écarts par rapport au comportement attendu du SST et les notifier. L'évaluation suit le guide instauré par l'INRS.

► Documents fournis à l'issus de la formation

- Un certificat de réalisation du recyclage SST (Mac SST)
- La nouvelle carte SST envoyée par courrier ou courriel



ProSformaS
Formation Professionnelle
pour la Santé et la Sécurité



Formations Santé Physique





Comment fonctionne la mécanique humaine

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	personnel ou encadrant ayant ou non des problématiques de dos ou de TMS
Nb maximum de participants	12 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Mur blanc ou écran de projection Tenue confortable + 2 serviettes de toilette par participant
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	1000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 12 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectifs de la formation

- Découvrir et comprendre comment le corps humain fonctionne dans les gestuelles du quotidien (Seront développées : la mécanique du dos et celle des membres supérieurs).
- Identifier les contraintes physiques (le poids, l'équilibre, les amplitudes articulaires, la répétitivité) qui lui sont imposées et comprendre qu'il est possible de réduire leurs effets en adaptant sa gestuelle ou son environnement.
- Repérer les contraintes non physiques qui influencent l'état et les fonctions vitales du corps humain : les émotions, la communication verbale et non-verbale, le rapport au temps, la recherche de résultats. Comprendre leurs conséquences sur le corps et son fonctionnement.

► Finalité recherchée

Faire connaissance avec son corps pour comprendre son fonctionnement et les contraintes qui lui sont imposées. Créer un questionnement et une prise de conscience favorisant la modification de la gestuelle professionnelle dans le but de la rendre plus efficiente et ainsi de diminuer les douleurs de dos ou de TMS spécifiques à ce métier.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table afin de recueillir les attentes de chacun.
- Apport de quelques notions d'anatomie sous forme d'exposé (Slides): les os, les muscles, les articulations quels sont leurs rôles ?
- Exercices corporels pour mieux comprendre et ressentir la mécanique du dos et son fonctionnement. Travail proprioceptif pouvant se faire seul ou à deux. Seront abordées, les notions d'équilibre, de poids et de répétitivité.
- 90% des informations sont collectées par la vue, comment développer les autres récepteurs d'information (l'oreille interne, les propriocepteurs) ? Exercice individuel (les yeux bandés) de prise de conscience de son corps dans l'espace, de son positionnement et de ses déplacements afin de développer les prises d'informations non-visuelles lors de chaque mouvement. Ceci est un prérequis essentiel pour pouvoir corriger sa gestuelle par la suite.
- Exercices corporels pour mieux comprendre et ressentir la mécanique des membres supérieurs et son fonctionnement. Travail proprioceptif sous forme d'exercices gestuels réalisés seul. Seront abordées les notions d'amplitude articulaire, de poids et de répétitivité.



- Les caractéristiques de la communication verbale et non verbale sont des modulateurs d'émotions. La recherche de résultat et le rapport au temps peuvent mettre l'individu dans un état de stress. Ces différentes notions seront définies ainsi que leurs conséquences sur le corps humain afin de comprendre leurs interactions.
- Débriefing de la journée : distribution des documents supports, et recueil des impressions sur la journée de formation. Présence possible d'un cadre.

► Documents fournis durant la formation

- Un résumé des exercices à pratiquer pour améliorer son ressenti.
- Un récapitulatif sur les notions abordées : l'équilibre, le poids, la répétitivité, l'amplitude articulaire, la communication, le stress et leurs conséquences sur le corps humain.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Possibilité de filmer les participants sur certains exercices dans un but pédagogique, avec accord préalable. Une fois visionnées par le groupe, les vidéos seront effacées.

Cette formation est conseillée comme préambule aux formations sur la gestuelle ou sur l'ergonomie. Elle génère plus de questions que de réponses afin d'amener les stagiaires à une démarche personnelle d'attente et de recherche de savoirs. Ainsi, les connaissances et savoir-faire construits durant la formation associée seront mieux intégrés puisqu'ils viendront répondre aux attentes des stagiaires.



Lutter contre les douleurs de dos et de TMS

► Modalités de la formation

Durée	14 h (2 jours non consécutifs)	Public ciblé	Personnel ou encadrant ayant ou non, des problématiques de dos ou de TMS.
Nb maximum de participants	12 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Tenue confortable + 2 serviettes de toilette par participant
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	2000€ (hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire) pour 12 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectif de la formation

Découvrir et assimiler des outils concrets permettant de prévenir ou de diminuer les douleurs musculaires et articulaires liées aux contraintes de l'activité professionnelle.

► Finalité recherchée

Diminuer les douleurs liées aux problématiques de dos ou de TMS.

► Contenu de la formation

1. PREMIER JOUR

- Présentation de la formation et tour de table pour collecter les attentes de chacun.
- Augmenter sa récupération en améliorant la qualité de son sommeil. Conseils donnés sur la literie à choisir et l'oreiller adapté à chaque morphologie. Travail pratique avec les stagiaires par duo pour déterminer l'oreiller qui leur correspond
- Gérer des difficultés à l'endormissement notamment lorsqu'on a des horaires décalés ? Travail collectif pratique sur la respiration ventrale et apport théorique sur le rôle de la lumière dans les cycles hormonaux.
- Apprendre comment se coucher et se lever sans brusquer son corps. Démonstration et répétition collective des mouvements à réaliser pour se lever et se coucher.
- Découverte des mouvements fonctionnels de la colonne vertébrale puis mise en pratique. Différents exercices seront réalisés seul ou à deux.
- Apport de quelques exercices de renforcement des muscles profonds pouvant être pratiqués seul. Travail collectif avec démonstration et reproduction encadrée et corrigée.
- S'étirer régulièrement afin de conserver un fonctionnement cohérent de son corps, de diminuer les douleurs, d'augmenter la récupération musculaire et la force. Atelier pratique avec démonstration des mouvements retenus selon le groupe et son travail professionnel.



2. DEUXIÈME JOUR

- Présentation de la journée et tour de table pour recueillir les impressions suite à la première journée et répondre aux éventuelles questions.
- Les bases d'une alimentation équilibrée pour le plein d'énergie et la prévention de pathologies telles que tendinites, crampes, tétanie musculaires, douleurs articulaires... L'importance de s'hydrater régulièrement. Apport théorique sous forme collégiale avec méthode interrogative.
- Pratiquer une activité physique régulière : quels en sont les bénéfices et la viabilité ? Nous partons des activités de loisirs que les stagiaires pratiquent ou affectionnent afin d'établir les avantages de chacun d'eux.
- Révision des mouvements fonctionnels de la colonne vertébrale avec mise en pratique. Cette répétition permettra aux stagiaires de mieux les intégrer.
- Révision des exercices de renforcement des muscles profonds. Travail collectif avec correction et adaptation des exercices selon chaque individu.
- Reprise collective des exercices d'étirement généraux vus lors de la première journée et apport de nouveaux mouvements spécifiquement adaptés aux pathologies de chacun.
- Faire face au stress : exercices collectifs de respiration permettant le relâchement musculaire et la reprise d'une respiration fluide et harmonieuse. Outil permettant, notamment, d'aider les personnes souffrant de crises d'angoisse.
- Débriefing en fin de journée.

► Documents fournis durant la formation

- Un récapitulatif des exercices d'assouplissement à réaliser et leur intérêt.
- Résumé des mouvements fonctionnels de la colonne vertébrale, des exercices de respiration, du positionnement lors de la phase de sommeil.
- Synthèse des exercices de renforcement musculaire à réaliser régulièrement.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Une évaluation formative et finale sur les gestuelles et postures.
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Questionnaire sur l'amélioration des douleurs dos/TMS
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Positionner les deux journées à intervalle de 2 à 3 semaines afin que les stagiaires aient le temps d'assimiler et de pratiquer les exercices vus en première journée. En seconde journée, nous reprendrons ce qui a été fait le premier jour en insistant sur les exercices qui ont pu poser problème aux stagiaires durant l'intersession ; puis nous aborderons de nouveaux outils pratiques.



Manutention et port de charge

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	Personnel ou encadrant ayant ou non, des problématiques de dos ou de TMS.
Nb maximum de participants	12 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Tenue confortable + 2 serviettes de toilette par participant
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	1000€ (hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire) pour 12 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectifs de la formation

- Connaître les techniques de manutention et de port de charge les plus respectueuses du fonctionnement du corps humain et adaptables à son travail.
- Savoir reproduire des exercices d'entraînement pour automatiser ces techniques.
- Découvrir des exercices d'assouplissement pour soulager les douleurs déjà présentes.

► Finalité recherchée

Diminuer et éviter les douleurs liées au port de charge répétitif en adoptant une technique plus adaptée.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table pour collecter les attentes de chacun.
- Travail sur la notion d'équilibre : quels sont les éléments du corps humain qui le déterminent dans nos positionnements et mouvements ? Mise en place de situations concrètes sur le positionnement des pieds ou du bassin pour ressentir cet équilibre et comprendre les contraintes que l'on impose au corps lors d'un positionnement instable.
- Apprendre à se pencher en avant, pour ramasser un objet au sol par exemple, en respectant la mécanique du corps et en étant plus économique d'un point de vue énergétique. Mise en œuvre d'exercices pratiques debout pour mieux sentir et comprendre les effets indésirables d'une posture non adaptée.
- Découvrir des exercices d'assouplissement qui devront être refaits chez soi pour faciliter l'automatisation du positionnement et soulager les douleurs. Ce travail se fera en groupe par répétition des étirements avec correction de l'intervenante et explications sur les bénéfices de chaque exercice. Un support papier sera donné pour se souvenir des exercices.
- Démonstration du port de charge avec explication des règles de sécurité pour son dos et ses genoux. Mise en pratique individuelle pour ressentir les différentes phases des mouvements et se les approprier.
- Répétition de la gestuelle in situ, dans l'entreprise, sur le poste de travail de chacun afin d'affiner les mouvements et de les adapter à l'environnement professionnel.



- Débriefing en fin de journée qui permet de recueillir les impressions des stagiaires sur la journée, de distribuer les documents, de répondre aux éventuelles questions. (Présence d'un cadre dirigeant possible.)

► Documents fournis durant la formation

- Un récapitulatif des exercices facilitant un bon positionnement et une automatisation du geste.
- Un résumé des contraintes liées au port de charge.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Une évaluation formative et finale sur les postures.
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Réaliser la formation « *Lutter contre les douleurs de dos et les TMS* » avant permet de créer chez les stagiaires le besoin de modifier leurs gestuelles et rendra cette formation plus efficace.



Travail en position assise

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	Personnel ou encadrant ayant ou non, des problématiques de dos ou de TMS.
Nb maximum de participants	12 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Tenue confortable + 2 serviettes de toilette par participant + 1 chaise par participant
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	1000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 12 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectifs de la formation

- Connaître les réglages du poste assis et le positionnement le plus respectueux du fonctionnement du corps humain en position statique prolongée.
- Savoir reproduire des exercices d'assouplissement et de récupération.

► Finalité recherchée

Diminuer les douleurs liées à la position assise prolongée et devenir plus efficace dans la durée.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table pour collecter les attentes de chacun.
- Travail sur la notion d'équilibre : quels sont les éléments du corps humain qui le déterminent dans nos positionnements et mouvements ? Mise en place de situations concrètes sur le positionnement des pieds ou du bassin pour ressentir cet équilibre et comprendre les contraintes que l'on impose au corps lors d'un positionnement instable.
- Apprendre à se pencher en avant, pour ramasser un objet au sol par exemple, en respectant la mécanique du corps et en étant plus économique d'un point de vue énergétique. Mise en œuvre d'exercices pratiques debout puis assis pour mieux sentir et comprendre les effets indésirables d'une posture non adaptée.
- Diminuer les contraintes physiques en position assise. Travail de groupe alliant des mouvements sur chaise et des apports théoriques, afin d'intégrer les contraintes liées à la position assise prolongée et pouvoir y remédier par un positionnement plus adapté.
- Savoir hydrater ses disques intervertébraux pour leur permettre une meilleure résistance.
- Découvrir des exercices d'assouplissement qui devront être refaits chez soi pour faciliter l'automatisation du positionnement et soulager les douleurs. Ce travail se fera en groupe par répétition des étirements avec correction de l'intervenante et explication sur les bénéfices de chaque exercice. Un support papier sera donné pour se souvenir des exercices.
- Débriefing en fin de journée qui permet de recueillir les impressions des stagiaires sur la journée, de distribuer les documents, de répondre aux éventuelles questions. Présence d'un cadre dirigeant possible.



► Documents fournis durant la formation

- Un récapitulatif de la position assise la plus respectueuse.
- Résumé des contraintes liées à la position assise et des outils permettant de les diminuer.
- Synthèse des exercices d'assouplissement.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Évaluation formative et finale sur la posture assise.
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

- Réaliser la formation « Lutter contre les douleurs de dos et les TMS » avant permet de créer chez les stagiaires le besoin de modifier leurs gestuelles et rendra cette formation plus efficace.
- Associer par la suite la journée « Adapter son environnement pour mieux travailler » afin de concrétiser sur poste, ce qui aura été vu auparavant.



Gestes répétitifs en torsion / rotation

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	Personnel ou encadrant ayant ou non, des problématiques de dos ou de TMS.
Nb maximum de participants	12 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Tenue confortable + 2 serviettes de toilette par participant
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	1000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 12 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectifs de la formation

- Découvrir et comprendre comment le corps humain fonctionne dans les gestuelles du quotidien (seront développées : la mécanique du dos et des genoux).
- Identifier les contraintes physiques (le poids, l'équilibre, les amplitudes articulaires, la répétitivité, la rotation torsion) qui sont imposées au corps et comprendre qu'il est possible de réduire leurs effets en adaptant sa gestuelle ou son environnement.
- Découvrir et assimiler des exercices d'assouplissement permettant de prévenir ou de diminuer les douleurs musculaires et articulaires liées aux contraintes de l'activité professionnelle.

► Finalité recherchée

Diminuer et éviter les douleurs liées aux gestes répétitifs en adoptant des techniques plus adaptées.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table pour collecter les attentes de chacun. (30min)
- Travail sur la notion d'équilibre : quels sont les éléments du corps humain qui le déterminent dans nos positionnements et mouvements ? Mise en place de situations concrètes sur le positionnement des pieds ou du bassin pour ressentir cet équilibre et comprendre les contraintes que l'on impose au corps lors d'un positionnement instable.
- Apprendre à utiliser son bassin debout, pour ramasser un objet au sol par exemple, afin de limiter l'utilisation de la colonne vertébrale tout en étant économique d'un point de vue énergétique. Mise en œuvre d'exercices pratiques pour mieux sentir et comprendre les effets indésirables d'une posture non adaptée.
- Découvrir des exercices d'assouplissement qui devront être refaits chez soi pour faciliter l'automatisation du positionnement et soulager les douleurs. Ce travail se fera en groupe par répétition des étirements avec correction de l'intervenante et explications sur les bénéfices de chaque exercice. Un support papier sera donné pour se souvenir des exercices.



- Découverte des autres axes de mobilité de l'articulation de la hanche afin d'aller chercher petit à petit les mouvements en rotation. Exercices fonctionnels seul ou en groupe au sol, puis debout permettant de déverrouiller cette articulation essentielle.
- Apport théorique sur la constitution d'un disque et son fonctionnement afin d'appuyer l'intérêt de l'utiliser selon les règles enseignées.
- Répétition de la gestuelle de rotation en cas réel par chaque stagiaire, dans l'entreprise, sur poste de travail afin d'affiner le mouvement et de l'adapter à l'environnement professionnel.
- Débriefing en fin de journée qui permet de recueillir les impressions des stagiaires sur la journée, de distribuer les documents, de répondre aux éventuelles questions. Présence d'un cadre dirigeant possible.

► Documents fournis durant la formation

Un récapitulatif des exercices facilitant un bon positionnement et une automatisation du geste.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Évaluation formative et finale sur les postures et gestuelles de torsion rotation.
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Réaliser la formation « *Lutter contre les douleurs de dos et les TMS* » avant permet de créer chez les stagiaires le besoin de modifier leurs gestuelles et rendra cette formation plus efficace.



Prévention des TMS du pied

► Modalités de la formation

Durée	3 h (½ journée)	Public ciblé	Personnel ou encadrant ayant ou non, des problématiques de dos ou de TMS.
Nb maximum de participants	12 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Stylo, bloc-note, tenue confortable. 1 tapis de sol par participant
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	500€ (<i>hors frais de coaching, de reprographie, de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 12 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectifs de la formation

- Identifier les contraintes physiques subies par nos pieds (le poids, les chaussures, l'immobilité, les chocs) au quotidien et apprendre à les diminuer.
- Connaître l'anatomie du pied et ses fonctions.
- Découvrir des outils simples pour diminuer la tension musculaire dans tout le corps, améliorer la circulation sanguine, améliorer ses appuis et son équilibre.

► Finalité recherchée

Éviter un accroissement des problématiques de dos et de TMS pour les personnes en posture debout (statique ou avec déplacements)

► Contenu de la formation

- Tour de table afin de recueillir rapidement les éventuelles douleurs ou problématiques de chacun. Cela permettra de personnaliser les exercices proposés.
- Prise de conscience du corps, son fonctionnement et les zones en tension. Centrage sur les pieds : leur placement, les zones d'appui, leur symétrie, les tensions ou douleurs, en position allongé, assis, debout, et en mouvement.
- Description de l'anatomie du pied : points forts, points faibles et pathologies du pied les plus fréquentes.
- Comparaison entre les fonctions du pied et son utilisation : quelles sont les contraintes imposées à nos pieds ?
- Découverte d'exercices à réaliser seul pour soulager les pieds des contraintes subies. Ils permettront de diminuer la survenue de tendinite, d'épine calcanéenne, aponévrosite, hallux valgus...
- Clôture avec distribution des supports.

► Évaluation de la formation

- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.



Adapter son environnement pour mieux travailler

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	Personnel des services "Prévention, Santé et Sécurité" de l'entreprise
Nb maximum de participants	10 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Stylo + carnet de notes
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	1000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 10 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectif de la formation

Être capable de réaliser une micro étude ergonomique de son poste de travail afin d'améliorer son environnement professionnel direct.

► Finalité recherchée

Diminuer les contraintes physiques pour devenir plus efficient et réduire les risques de survenue des TMS.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table. Permet de recueillir les attentes de chacun et de personnaliser au mieux la formation.
- Apport de quelques données ergonomiques sur les contraintes fréquemment rencontrées (manque d'espace, poste de travail encombré, poste de travail mal réglé, position statique prolongée, ...) et sur les solutions matérielles que l'on peut apporter. Ce travail est effectué par sous-groupe sur des photographies de poste afin de leur faire identifier les différentes problématiques représentées et de les aider à ébaucher un début de solution. Ce procédé les rend directement acteurs et leur permettra de mieux intégrer les données apportées.
- Savoir régler un poste assis, debout, au bureau, en voiture, au travail. Les règles seront énumérées et expliquées à l'ensemble du groupe, en leur laissant la possibilité de prendre des notes. Ils auront besoin de ces données pour l'étude de cas et la mise par écrit facilitera leur mémorisation.
- Étude de cas concrets sur vidéo individuellement qui permettra aux stagiaires d'entraîner leur esprit critique et la résolution de problème. Cela les amènera également à la notion de compromis lors des synthèses collectives. Le groupe devra hiérarchiser les contraintes observées afin de justifier un plan d'action.
- Visite de plusieurs postes de travail des personnes en stage afin de mettre en application ce qui a été vu plus tôt. Nous partons de leur quotidien professionnel pour établir collectivement un plan d'action pertinent.
- Retour en salle pour réaliser un débriefing de la journée qui permet de recueillir les impressions des stagiaires sur la journée, de distribuer les documents pédagogiques, de répondre aux éventuelles questions. Présence d'un cadre dirigeant possible.



► Documents fournis durant la formation

- Résumé sur le réglage d'un poste assis et debout statique.
- Un rapport ergonomique sur les postes visités avec détail des contraintes observées et propositions de solutions. Ce rapport sera envoyé dans les deux semaines suivant la formation à l'administration de l'entreprise.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Pour plus d'efficacité, cette formation sera proposée à des volontaires ayant envie de s'impliquer en prévention des TMS dans l'entreprise. Il serait intéressant de proposer en priorité cette formation aux personnes du CSSCT, au personnel syndical, aux responsables Santé-Sécurité, aux chefs d'équipes, ainsi qu'au développeur de postes ou à l'infirmière.

Cela dit, il n'y a besoin d'aucun prérequis. Les groupes peuvent être hétérogènes en mixant différents postes. D'ailleurs cela est très enrichissant et permet aux stagiaires de se rendre compte que chaque poste a ses contraintes.



Animateur Éveil Corporel

► Modalités de la formation

Durée	14 h (2 jours consécutifs)	Public ciblé	Salarié ou encadrant ayant l'envie d'apprendre à animer une séance d'éveil corporel
Nb maximum de participants	8 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse	Matériel à prévoir	Tenue confortable + 1 tapis de sol par participant
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	2000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 8 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectif de la formation

- Identifier les contraintes physiques (le poids, l'équilibre, les amplitudes articulaires, la répétitivité) qui sont imposées au corps sur chaque poste de travail afin d'en dégager les besoins d'échauffement.
- Connaître les différents TMS et leurs conséquences : cela permettra au référent, de conseiller au mieux un collègue si celui-ci ressent une gêne durant l'éveil musculaire.
- Comprendre l'intérêt physiologique de l'éveil musculaire lors de la prise de poste pour être capable de répondre aux questions des collègues.
- Découvrir et intégrer des exercices d'éveil corporel pour prévenir des douleurs musculaires et articulaires lors de la prise de poste.
- Être en capacité d'expliquer et de mener un éveil musculaire et articulaire.
- Savoir observer et vérifier les postures afin de les corriger au besoin.
- Savoir animer : travailler sa posture, sa gestuelle et sa voix afin de capter l'attention de tout un groupe de manière positive et de les motiver à pratiquer.

► Finalité recherchée

Devenir acteur référent dans la prévention des TMS en animant des ateliers d'éveil musculaire et articulaire lors de la prise de poste.

► Contenu de la formation

1. PREMIER JOUR

- Tour de table afin de recueillir rapidement les attentes et questions de chacun.
- Explication théorique sur l'intérêt de l'échauffement et ses conséquences physiologiques. Seront abordées les différentes phases d'un éveil corporel et leurs effets sur le corps.
- Explication théorique collégiale sur les muscles et les articulations : les types de contractions musculaires selon les actions réalisées, le fonctionnement des tendons et des ligaments. Cela permettra aux stagiaires de comprendre et d'intégrer la spécificité de l'échauffement proposé en fonction de la gestuelle professionnelle.
- Prise de conscience du corps, de son fonctionnement et des zones en tension. Des exercices de mobilité (similaires à ceux des stagiaires sur leur poste) seront proposés afin de ressentir les différentes articulations



sollicitées au travail, dans différentes amplitudes et directions. Le but étant de renforcer la compréhension théorique du besoin de l'éveil corporel, par une compréhension proprioceptive.

- Découverte d'exercices d'éveil corporel à réaliser avant la prise de poste afin de préparer le corps au travail qui l'attend. Ils sont adaptés aux contraintes de chaque poste.
- Apport théorique sur les TMS les plus récurrents et leurs conséquences sur la mobilité des articulations.
- Reproduction des exercices d'éveil musculaire et articulaire par les stagiaires, sans support, mais de manière collective, afin de favoriser la mémorisation. La formatrice corrigera au besoin, ce qui renforcera l'intégration des mouvements.
- Clôture avec distribution du travail à réaliser pour le lendemain (travail individuel de préparation d'un échauffement adapté à son secteur d'activité).

2. DEUXIÈME JOUR

- Présentation du programme préparé la veille par chaque stagiaire.
- Apport théorique sur la communication verbale et non verbale, de groupe et inter-personnelle : comment capter et conserver l'attention d'un groupe ?
- Jeu de rôle sur les différentes formes de communication que l'on peut rencontrer : autoritaire, compatissante, introvertie, ... afin d'en déduire la plus adaptée au public et à l'animation. Chaque stagiaire sera amené à capter l'attention du public et à prendre sa place d'animateur.
- Présentation des différentes adaptations basiques qui peuvent être proposées aux collègues souffrant de TMS limitant leur mobilité.
- Mise en pratique en demi-groupe : un stagiaire doit expliquer les mouvements d'éveil corporel préparés la veille à ses collègues qui se laissent guider comme s'ils ne connaissaient pas les exercices. Chaque stagiaire passe dans le rôle de l'animateur.
- Même exercice en modifiant les groupes mais certains stagiaires se verront attribués des TMS spécifiques afin de faire travailler l'adaptation des exercices au référent qui mène l'animation.
- Animation chronométrée devant le groupe entier avec des rôles attribués aux différents participants (celui qui pose des questions, celui qui ne fait pas correctement, celui qui n'a pas envie, celui qui a des douleurs, ...)
- Chaque stagiaire passera dans le rôle de l'animateur et un retour sera fait par la formatrice à chaque fois sur la posture, l'écoute, les réponses apportées.
- Clôture de la formation avec distribution des supports sur clé USB ou papier et des questionnaires de satisfaction.

► Évaluation de la formation

- Un questionnaire de satisfaction complété par les stagiaires en fin de formation permettra de faire évoluer les contenus régulièrement.
- Évaluation durant l'exercice final d'animation de chaque stagiaire avec retour individuel oral.

► Efficacité de la formation

- Filmer la première intervention de chaque animateur afin que les stagiaires puissent se voir (à encadrer avec la direction pour l'usage limité des images prises).
- Suivis téléphoniques après les premières animations afin de debriefer avec les nouveaux animateurs (non compris).
- Proposer en amont la formation « Lutter contre les douleurs de dos et les TMS » afin que les stagiaires acquièrent les bases théoriques et les gestuelles adaptées.



Techniques de manutention en milieu soignant

Professionnels
de santé

► Modalités de la formation

Durée	14 h (2 jours non consécutifs)	Public ciblé	Personnels ou encadrants apportant des soins aux patients.
Nb maximum de participants	12 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Stylo, bloc-note, tenue confortable. 1 fauteuil roulant, 1 lit électrique, 1 lève-malade, 1 verticalisateur.
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	2000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 12 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS et formée à l'utilisation de matériel médical.

► Objectif de la formation

- Découvrir et intégrer de nouvelles techniques de manutention.
- Acquérir une capacité à adapter les techniques de manutention au patient, à l'environnement et à ses capacités du moment.
- Initier un réflexe de positionnement pour protéger son dos et ses articulations.

► Finalité recherchée

Diminuer les douleurs liées aux manutentions manuelles répétées et améliorer la qualité du soin.

► Contenu de la formation

1. PREMIER JOUR

- Présentation de la formation et tour de table afin de recueillir les attentes de chacun et les éventuelles douleurs actuelles dans le but de personnaliser la formation.
- Travail sur la notion d'équilibre : quels sont les éléments du corps humain qui le déterminent dans nos positionnements et mouvements ? Mise en place de situations concrètes sur le positionnement des pieds ou du bassin pour ressentir de cet équilibre et comprendre les contraintes que l'on impose au corps lors d'un positionnement instable.
- Travail par exercice individuel sur le transfert de poids d'une jambe à l'autre avec un dos bien aligné. Mise en place de la notion de pieds de départ et de pieds d'arrivée. Ce positionnement est fondamental et nous servira lors de plusieurs techniques.
- Explication sur les principes biomécaniques du fonctionnement de notre corps afin de comprendre comment se protéger lors d'une manutention au niveau du dos, des épaules, des coudes, des poignets, des genoux ?
- Construction en équipe des techniques de manutention. Nous partons de leurs connaissances et nous y réfléchissons ensemble pour les améliorer. Cela permet de valoriser leurs acquis antérieurs et de les faire participer activement à la formation. Nous aborderons le toucher soignant et la communication non verbale (la gestuelle, le regard, le toucher, les micro-expressions). Seront vus : les transferts, les pivotements, les



rehaussements, les redressements et abaissements et les translations. Ces techniques peuvent être réalisées seul ou à deux.

- Débriefing en fin de journée pour recueillir les premières impressions.

2. DEUXIÈME JOUR

- Tour de table afin de faire le point sur ce qui a été vu en première journée.
- Révision des techniques de manutention manuelle travaillées la journée précédente.
- Apprentissage ou révision des techniques de manutention avec matériel médical : lève malade, verticalisateur, disque de transfert, draps de glissement, sangles. Cela se fait sous forme de mise en situation concrète où l'on teste le matériel en tant que soignant mais également en tant que patient.
- Re transcription des techniques par jeux de rôle avec des cas concrets pour voir la capacité d'adaptation des stagiaires. Cela permet également d'évaluer leurs acquis suite à ces deux jours.
- Si la formation s'effectue au sein de l'établissement, nous proposons en dernière journée d'aller dans une ou deux chambres avec deux ou trois soignants pour les aider à trouver les techniques de manutention les plus adaptées pour des résidents avec lesquels ils rencontrent des difficultés lors des soins. Cela doit être organisé en amont.
- Débriefing en fin de dernière journée durant lequel nous distribuons les documents support, nous répondons aux éventuelles questions et recueillons les impressions à chaud des deux journées écoulées. La présence d'un cadre est possible.

► Documents fournis durant la formation

- Les fondamentaux de la manutention (règle générale de positionnement et de sécurité).

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Une évaluation finale lors des cas concrets en J2 permet de s'assurer de la maîtrise des techniques.
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Associer cette formation à la journée « Comment fonctionne la mécanique humaine » pour que les stagiaires aient bien conscience de l'importance de modifier leur gestuelle.

Un suivi dans les services permettra une meilleure appropriation des techniques.



ProSformaS
Formation Professionnelle
pour la Santé et la Sécurité



Formations Santé Mentale





Risques Psychosociaux : Comprendre, Évaluer, Prévenir, Agir

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	Personnel encadrant et fonctions RH
Nb de participants	De 4 à 8 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle de réunion aux normes en vigueur	Matériel à prévoir	Écran de projection + paper board Bloc-note et stylo
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	<ul style="list-style-type: none"> • 1000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 8 pers. en intra-entreprise. • tarif inter-entreprises : 160 € / pers.

Intervenantes et référentes pédagogiques :

- Pauline Jourdan, Master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans en tant que formatrice SST et prévention des TMS. Formée sur le harcèlement sexuel au travail et aux Premiers Secours en Santé Mentale.
- Marion Matter, Master 2 en communication, SST depuis 20 ans et formatrice interne en entreprise depuis 22 ans. Formée sur le harcèlement sexuel au travail et aux Premiers Secours en Santé Mentale.

► Objectif de la formation

- Comprendre et différencier les notions de "Santé", "Santé Mentale" et "RPS"
- Comprendre les enjeux et les impacts pour les salariés et pour l'entreprise
- Connaître le champs des "Risques Psycho-Sociaux" pour l'intégrer au plan d'évaluation des risques de l'entreprise et agir en prévention
- Détecter les symptômes et connaître les pathologies des salariés en souffrance psychique pour agir en accompagnement

► Finalité recherchée

Permettre aux encadrants formés de mieux comprendre les situations qui représentent des risques psychosociaux et leur donner des outils pour agir en prévention et en amélioration continue.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table pour collecter les attentes de chacun.
- Introduction : État de santé des salariés : constats et chiffres. Exposé oral avec support slides.
- Brainstorming sur les RPS : chaque participant est invité à donner tous les mots associés au terme "RPS"
- Apport théorique sur la législation (rappel des obligations de l'employeur au titre des articles L4121.1 et L4121.2 du code du travail) et définition des concepts-clés de "santé", "santé mentale" et "risques psychosociaux".
- Modélisation de la classification des risques professionnels suite à un échange sous forme interrogative.
- Explications théoriques sur les motivations des salariés et comment elles rejoignent les enjeux de l'entreprise ainsi que l'obligation de l'employeur (apport théorique).



- Reconnaître les signes d'un salarié en souffrance pour mieux l'aider et l'accompagner. Recherche par les stagiaires suite à une vidéo de témoignages puis résumé oral avec piste de prise en charge à mettre en place dans l'entreprise.
- Exercice participatif : reprendre les mots donnés lors du brainstorming du matin pour commencer à construire une grille d'évaluation des risques par famille, incluant chaque dimension de travail, ses causes et conséquences
- Débriefing en fin de journée qui permet de recueillir les impressions des stagiaires sur la journée, de répondre aux éventuelles questions. Présence d'un cadre dirigeant possible.

► Documents fournis durant la formation

Fichiers informatiques sur clé USB avec les notions clés et les outils permettant aux personnes formées d'établir un plan d'accompagnement des salariés dans le besoin.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation diagnostique à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Un questionnaire oral en fin de formation permet de s'assurer que tous les stagiaires ont compris les concepts expliqués et comment les mettre en œuvre dans leur entreprise.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation (qualité, contenu, résultat) complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Cette formation peut être complétée par celle sur le Harcèlement (Module "Réfèrent Harcèlement" ou Sensibilisation) afin d'approfondir ce risque spécifique et répondre aux obligations légales en la matière.

Elle peut aussi être complétée par celle sur les Troubles Psychiques afin de mieux repérer et accompagner les salariés en souffrance.



Troubles psychiques : repérer et accompagner les salariés en souffrance

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 journée)	Public ciblé	Salariés volontaires pouvant être confrontés à ces situations : RH, SST, chef d'équipe, manager...
Nb de participants	De 4 à 8 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle de réunion aux normes en vigueur	Matériel à prévoir	Écran de projection + paper board Bloc-note et stylo
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	<ul style="list-style-type: none"> • 1000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 8 pers. en intra-entreprise. • tarif inter-entreprises : 160 € / pers.

Intervenantes et référentes pédagogiques :

- Pauline Jourdan, Master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans en tant que formatrice SST et prévention des TMS. Formée sur le harcèlement sexuel au travail et aux Premiers Secours en Santé Mentale.
- Marion Matter, Master 2 en communication, SST depuis 20 ans et formatrice interne en entreprise depuis 22 ans. Formée sur le harcèlement sexuel au travail et aux Premiers Secours en Santé Mentale.

► Objectif de la formation

- Comprendre les notions de "Santé Mentale" et "Troubles Psychiques"
- Comprendre les enjeux et les impacts pour les salariés et pour l'entreprise
- Détecter les signes d'un salarié souffrant de troubles anxieux ou dépressifs
- Développer l'écoute active pour instaurer le dialogue et initier l'accompagnement
- Savoir prendre en charge un salarié en situation de crise

► Finalité recherchée

Permettre aux personnes formées de mieux comprendre les personnes souffrant de troubles anxieux ou dépressifs et savoir comment les accompagner et agir en prévention.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table pour collecter les attentes de chacun.
- Introduction : Santé mentale des salariés, constats et chiffres. Exposé oral avec support power point.
- Brainstorming sur les troubles psychiques : chaque participant est invité à donner tous les mots qu'il associe au terme "trouble psychique".
- Visionnage du film PsyCom, Le Cosmos Mental® et définition des concepts-clés de "santé mentale" et "troubles psychiques".
- Enjeux et conséquences des troubles psychiques pour les salariés et les entreprises.
- Présentation d'une procédure interne de prise en charge des salariés en détresse psychique.
- Troubles dépressifs : signes précurseurs, facteurs de risques, prise en charge et soutien.
- Troubles anxieux : signes précurseurs, facteurs de risques, prise en charge et soutien.



- Burn-out : signes précurseurs, facteurs de risques, prise en charge et soutien.
- Jeu de rôle : pratiquer l'écoute active bienveillante et sans jugement pour recueillir la parole du salarié en souffrance.
- Débriefing en fin de journée qui permet de recueillir les impressions des stagiaires sur la journée, de répondre aux éventuelles questions.

► Documents fournis durant la formation

Fichiers informatiques sur clé USB avec les notions clés et les outils permettant aux personnes formées d'établir un plan d'accompagnement des salariés dans le besoin.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation diagnostique à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Un questionnaire oral en fin de formation permet de s'assurer que tous les stagiaires ont compris les concepts expliqués et comment les mettre en œuvre dans leur entreprise.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation (qualité, contenu, résultat) complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Cette formation peut être complétée par celle sur les Risques Psychosociaux afin de mettre en place une politique de prévention adaptée à votre entreprise.



Référent(e) Harcèlements Sexuel, Moral et Discriminatoire

► Modalités de la formation

Durée	10 h (1 journée et ½)	Public ciblé	Membres du CSE, fonctions RH et salariés volontaires
Nb de participants	De 4 à 8 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle de réunion aux normes en vigueur	Matériel à prévoir	Écran de projection + paper board Bloc-note et stylo
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	<ul style="list-style-type: none"> ● 2500€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 8 pers. en intra-entreprise. ● tarif inter-entreprises : 400€ /pers.

Intervenantes et référentes pédagogiques :

- Pauline Jourdan, Master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans en tant que formatrice. Formatrice SST. Formée à la question du harcèlement scolaire et formée sur le harcèlement sexuel au travail.
- Marion Matter, Master 2 en communication, SST depuis 20 ans et formatrice interne en entreprise depuis 22 ans. Formée sur le harcèlement au travail.

► Objectif de la formation

- Définir les différents types de harcèlement
- Connaître le cadre juridique : Apprendre les différentes procédures applicables face à une situation de harcèlement.
- Reconnaître les différentes situations de harcèlement.
- Découvrir les missions du référent Harcèlement et le contexte politique global de prévention du harcèlement
- Vous donner les outils pour mettre en place une politique de prévention en interne
- Orienter, informer et accompagner les salariés en matière de lutte contre le harcèlement.

► Finalité recherchée

Responsabiliser l'ensemble du personnel face aux actes de harcèlement en prenant conscience de la banalisation de ces actes en France par des opérations de prévention. Aider les victimes et protéger les salariés suite à de tels actes.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formatrice, de la thématique et des objectifs attendus.
- Définitions des différentes notions dans le contexte sociétal actuel.
- Quelles sont les conséquences pour les victimes (travail, santé, vie sociale...) et sur l'environnement de travail.
- Présentation du cadre juridique : droit et recours pour les victimes, sanction pour les harceleurs, obligation de l'employeur.
- Reconnaître les différentes notions de harcèlement : animation avec quiz interactif.
- Présentation du dispositif interne à l'entreprise pour signaler un acte de harcèlement.



- Les missions du référent en matière de lutte contre le harcèlement sexuel et les agissements sexistes : orienter les salariés vers les différents acteurs, les informer sur les enjeux, les obligations réglementaires, la démarche de l'établissement et proposer des outils de sensibilisation.
- Accompagner les salariés et les victimes.
- Savoir intervenir lors d'un signalement de harcèlement : Recevoir, écouter, réaliser une enquête et mener des entretiens tout en restant dans son rôle et en se protégeant soi-même.
- S'exercer lors de jeux de rôles pour s'initier à l'enquête.
- Signaler les événements à son employeur afin qu'il puisse prendre des mesures conservatoires en attendant les résultats de l'enquête.
- Présentation d'une procédure interne type pour prévenir le risque de harcèlement

► Documents fournis durant la formation

Fichiers informatiques sur clé USB avec les notions clés et les outils permettant au référent d'assurer ses rôles dans le cadre réglementaire qui est le sien.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation diagnostique à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Des évaluations formatives à partir de supports vidéo durant la formation.
- Une évaluation finale lors des jeux de rôle sur la gestion des entretiens.
- Un QCM interactif de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Cette formation peut être combinée au Module Complémentaire "Rédaction des documents obligatoires sur les faits de harcèlement" qui vous propose un accompagnement à la mise en place des documents obligatoires et la rédaction de procédures internes adaptées à votre entreprise.

Pour améliorer la compréhension de cette thématique par l'ensemble de vos salariés, et ainsi renforcer la prévention de ces agissements, vous pouvez programmer la "Sensibilisation aux harcèlements sexuel, moral et discriminatoire" pour former tout le personnel.



Module complémentaire

Rédaction des documents obligatoires sur les faits de harcèlement

► Modalités de l'intervention

Durée	3 h 30	Public ciblé	Référents HSAS et autres salariés en soutien (préventeur, direction, ...)
Nb de participants	De 4 à 8 personnes en intra De 2 à 8 ETP en inter	Prérequis exigé	<ul style="list-style-type: none"> ● Référents HSAS : fournir une attestation de formation de Référent Harcèlement. ● Autres salariés : aucun prérequis
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle de réunion aux normes en vigueur	Matériel à prévoir	Ordinateur portable + les documents déjà rédigés.
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	<ul style="list-style-type: none"> ● 600€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 8 pers. en intra-entreprise. ● tarif inter-entreprises : 250€ / entreprise

Intervenantes et référentes pédagogiques :

- Pauline Jourdan, Master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans en tant que formatrice. Formatrice SST. Formée à la question du harcèlement scolaire et formée sur le harcèlement sexuel au travail.
- Marion Matter, Master 2 en communication, SST depuis 20 ans et formatrice interne en entreprise depuis 22 ans. Formée sur le harcèlement au travail.

► Objectif de l'intervention

Connaître les obligations de l'employeur : présentation du cadre réglementaire et accompagnement à la rédaction des supports

► Finalité recherchée

Créer le cadre légal obligatoire dans toute structure.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formatrice, de la thématique et des objectifs attendus.
- Présentation du cadre juridique : obligation de l'employeur.
- Rédiger le dispositif interne de signalement d'un acte de harcèlement, en définissant les différentes étapes : Recevoir, écouter, réaliser une enquête et mener des entretiens, signaler les événements à sa direction.
- Ébaucher les autres documents obligatoires ou fortement conseillés, sur la thématique : DUERP, Charte interne avec tableau des sanctions, code de déontologies, règlement intérieur, un plan de prévention sur le harcèlement, engagement de confidentialité, liste des numéros d'aide et d'urgence, trame du déroulé d'un entretien d'enquête.
- Clôture et échange des documents rédigés entre les structures.

► Évaluation de la formation

- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.
- Une évaluation finale sur les supports rédigés sera effectuée par la formatrice.



Référent(e) Égalité

Mission prévention du harcèlement moral, discriminatoire, sexuel et des propos sexistes

Administrations
Publiques

► Modalités de la formation

Durée	10 h (1 journée et ½)	Public ciblé	Membres du CSE, fonctions RH et salariés volontaires
Nb de participants	de 4 à 8 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle de réunion aux normes en vigueur	Matériel à prévoir	Écran de projection + paper board Bloc-note et stylo
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	<ul style="list-style-type: none"> ● 2500€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 8 pers. en intra-entreprise. ● tarif inter-entreprises : 400€ /pers.

Intervenantes et référentes pédagogiques :

- Pauline Jourdan, Master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans en tant que formatrice. Formatrice SST. Formée à la question du harcèlement scolaire et formée sur le harcèlement sexuel au travail.
- Marion Matter, Master 2 en communication, SST depuis 20 ans et formatrice interne en entreprise depuis 22 ans. Formée sur le harcèlement au travail.

► Objectif de la formation

- Définir les différents types de harcèlement
- Connaître le cadre juridique : Apprendre les différentes procédures applicables face à une situation de harcèlement.
- Reconnaître les différentes situations de harcèlement.
- Découvrir les missions du référent Harcèlement et le contexte politique global de prévention du harcèlement
- Vous donner les outils pour mettre en place une politique de prévention en interne
- Orienter, informer et accompagner les salariés en matière de lutte contre le harcèlement.

► Finalité recherchée

Responsabiliser l'ensemble du personnel face aux actes de harcèlement en prenant conscience de la banalisation de ces actes en France par des opérations de prévention. Aider les victimes et protéger les agents suite à de tels actes.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formatrice, de la thématique et des objectifs attendus.
- Définitions des différentes notions dans le contexte sociétal actuel.
- Quelles sont les conséquences pour les victimes (travail, santé, vie sociale...) et sur l'environnement de travail.
- Présentation du cadre juridique : droit et recours pour les victimes, sanction pour les harceleurs, obligation de l'employeur.
- Reconnaître les différentes notions de harcèlement : animation avec quizz interactif.
- Présenter le dispositif interne à l'entreprise pour signaler un acte de harcèlement.



- Les missions du référent en matière de lutte contre le harcèlement : orienter les agents vers les différents acteurs, les informer sur les enjeux, les obligations réglementaires, la démarche de l'établissement et proposer des outils de sensibilisation.
- Accompagner les agents et les victimes.
- Savoir intervenir lors d'un signalement de harcèlement : recevoir, écouter, réaliser une enquête et mener des entretiens tout en restant dans son rôle et en se protégeant soi-même.
- S'exercer lors de jeux de rôles pour s'initier à l'enquête.
- Signaler les événements à son employeur afin qu'il puisse prendre des mesures conservatoires en attendant les résultats de l'enquête.
- Présentation d'une procédure interne type pour prévenir le risque de harcèlement

► Documents fournis durant la formation

Fichiers informatiques sur clé USB avec les notions clés et les outils permettant au référent d'assurer ses rôles dans le cadre réglementaire qui est le sien.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Des évaluations formatives à partir de supports vidéo durant la formation.
- Une évaluation finale lors des jeux de rôle sur la gestion des entretiens.
- Un QCM interactif de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

► Efficacité de la formation

Cette formation peut être combinée au Module Complémentaire "Rédaction des documents obligatoires sur les faits de harcèlement" qui vous propose un accompagnement à la mise en place des documents obligatoires et la rédaction de procédures internes adaptées à votre établissement.

Pour améliorer la compréhension de cette thématique par l'ensemble de vos salariés, et ainsi renforcer la prévention de ces agissements, vous pouvez programmer la "Sensibilisation aux harcèlements sexuel, moral et discriminatoire" pour former tout le personnel.



Sensibilisation aux Harcèlements Sexuel, Moral et Discriminatoire

► Modalités de l'intervention

Durée	3 h 30	Public ciblé	Tous les salariés
Nb maximum de participants	10 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle de réunion aux normes en vigueur	Matériel à prévoir	Écran de projection + paper board Bloc-note et stylo
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	550€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 10 pers. en intra-entreprise.

Intervenantes et référentes pédagogiques :

- Pauline Jourdan, Master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans en tant que formatrice. Formatrice SST. Formée à la question du harcèlement scolaire et formée sur le harcèlement sexuel au travail.
- Marion Matter, Master 2 en communication, SST depuis 20 ans et formatrice interne en entreprise depuis 22 ans. Formée sur le harcèlement au travail.

► Objectif de l'intervention

- Être capable de reconnaître des faits de harcèlement notamment ceux de harcèlement sexuel ou de propos sexistes.
- Prendre conscience de l'importance de faire remonter les faits auprès du référent harcèlement de l'entreprise.
- Inciter les victimes ou témoins à parler et savoir les orienter.
- Connaître les droits des victimes et les sanctions pour les auteurs de harcèlement.

► Finalité recherchée

Responsabiliser l'ensemble du personnel face aux actes de harcèlement sexuel, moral et discriminatoire

► Contenu de la formation

- Présentation de la formatrice, de la thématique et des objectifs attendus.
- Définitions des différentes notions dans le contexte sociétal actuel.
- Quelles sont les conséquences pour les victimes (travail, santé, vie sociale...) et sur l'environnement de travail.
- Présentation du cadre juridique : droit et recours pour les victimes, sanctions pour les harceleurs, obligation de l'employeur.
- Reconnaître les différents types de harcèlement : animation avec vidéo et quiz interactif.
- Présenter le dispositif interne à l'entreprise pour signaler un acte de harcèlement.
- Echange libre avant clôture et distribution d'une fiche récapitulative des notions abordées.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques
- Des évaluations formatives à partir de supports vidéo durant la sensibilisation.
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.



ProSformaS

Formation Professionnelle
pour la Santé et la Sécurité



Ateliers Santé Bien-Être





Des ateliers à la carte pour l'organisation de vos sensibilisations en entreprise

De nombreuses thématiques développées par ProSformaS dans ses programmes de formation peuvent être déclinées en **ateliers de 1h à 2h** afin de sensibiliser vos personnels sans les mobiliser sur une trop longue durée.

Ces animations peuvent être prises seules ou combinées pour composer un programme d'une journée dans le cadre d'un événement d'entreprise type "Journée de la Santé et de la Sécurité au travail".

ProSformaS peut vous conseiller pour l'organisation de cette journée et vous proposer des **ateliers sur-mesure**, adaptés à vos souhaits et contraintes.

► Modalités générales d'intervention pour les ateliers

Durée	1h à 2h /atelier	Public ciblé	Tous les salariés
Nb maximum de participants	12 personnes par groupe	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur et suffisamment grande pour réaliser des exercices au sol	Matériel à prévoir	Tenue confortable Bloc-note et stylo
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	160€/heure* (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>)

* Pour toute demande spécifique, contactez ProSformaS pour un devis personnalisé.

Intervenantes et référentes pédagogiques :

- Pauline Jourdan, Master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans en tant que formatrice. Formatrice SST. Formée à la question du harcèlement scolaire et formée sur le harcèlement au travail et aux Premiers Secours en Santé Mentale.
ou
- Marion Matter, Master 2 en communication, SST depuis 20 ans et formatrice interne en entreprise depuis 22 ans. Formée sur le harcèlement au travail et aux Premiers Secours en Santé Mentale



Thèmes des ateliers proposés



Santé Physique

P1	Éveil corporel : Découvrir et intégrer des exercices d'échauffement pour prévenir des douleurs musculaires et articulaires lors de la prise de poste	Atelier
P2	Éviter les douleurs liées aux gestes répétitifs de torsions/rotations	Atelier
P3	Adapter sa gestuelle pour la manutention et le port de charges	Atelier
P4	Découvrir et adopter dans son quotidien des exercices d'étirement permettant de prévenir ou de diminuer les TMS	Atelier
P5	Diminuer les douleurs liées à la position assise prolongée et devenir plus efficace dans la durée	Atelier
P6	Optimiser son sommeil pour une meilleure récupération	Conférence
P7	Alimentation et TMS : Comment diminuer naturellement les phénomènes inflammatoires par l'alimentation	Conférence



Secourisme

S1	Gestes qui sauvent : savoir quand et comment utiliser un défibrillateur	Atelier
S2	Gestes qui sauvent : intervenir en cas de malaise / perte de connaissance	Atelier
S3	Gestes qui sauvent : pratiquer le massage cardio-pulmonaire	Atelier
S4	Gestes qui sauvent : comment intervenir sur une personne qui s'étouffe (bébé/enfant/adulte)	Atelier
S5	Gestes qui sauvent : Comment arrêter un saignement abondant	Atelier
S6	Premiers soins en cas de plaie simple, brûlure ou douleurs suite à une chute ou un choc	Atelier



Santé Mentale

M1	Reconnaître les différentes situations de harcèlement et savoir agir lorsque l'on est victime ou témoins de tels agissements en entreprise (conférence animée avec vidéos + quiz interactif)	Conférence
M2	Reconnaître les signes évocateurs de troubles dépressifs et anxieux et savoir comment aider lorsque l'on constate de tels comportements chez un.e collègue ou un proche (conférence animée avec vidéos + quiz interactif)	Conférence
M3	Gérer son stress et ses émotions négatives : pratiquer des exercices de méditation (lâcher prise) et de respiration en pleine conscience (cohérence cardiaque)	Atelier



Exemple de programme

Journée "Santé et Bien-être"

► Thématique de votre journée

Prévention des TMS et lombalgies

► Organisation possible

- 3 ateliers différents d'1h chacun réalisés 2 fois dans la journée soit 6h d'animation
- Horaires de début des ateliers : 9h, 10h15, 11h30, 13h30, 14h45, 16h

► Ateliers proposés par ProSformaS

- P5 : Diminuer les douleurs liées à la position assise prolongée et devenir plus efficace dans la durée
- P4 : Découvrir et adopter dans son quotidien des exercices d'étirement permettant de prévenir ou de diminuer les TMS
- P6 : Optimiser son sommeil pour une meilleure récupération

► Objectif des ateliers

- P5 : Découvrir et comprendre comment le corps humain fonctionne et savoir s'installer en position assise.
- P4 : Découvrir des outils concrets de récupération permettant de prévenir ou de diminuer les douleurs musculaires et articulaires des lombaires, des cervicales et des membres supérieurs : étirements spécifiques et adaptés.
- P6 : Découvrir et corriger ses postures de sommeil afin d'optimiser ce temps de récupération et éviter les douleurs récurrentes liées à un positionnement inadapté.

► Finalité recherchée

Permettre aux salariés sensibilisés de repartir avec des outils simples et faciles à intégrer dans leur quotidien pour prendre soin de leur santé et réduire les douleurs musculaires liées à de mauvaises positions.

Nous contacter :



Pauline JOURDAN

Responsable Administrative
Responsable Pédagogique et Formatrice
Référente handicap et veille sanitaire
pauline.jourdan@prosformas.com
07 68 37 37 93



Marion MATTER

Assistante Administrative
Responsable Commerciale et Communication
Responsable des Données Personnelles (DPO)
marion.matter@prosformas.com
07 68 37 37 93