



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.