

FORMATIONS 2026



**Sécurité et Santé
au travail**

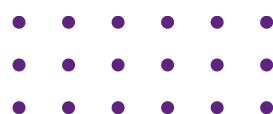
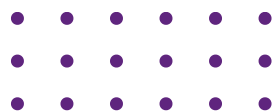


**RSE, QVCT et
Handicap**



**Bien-être,
santé et sport**

Notre centre de formation est spécialisé dans le secteur de la **#prévention**, **#santé#sécurité**, **#handicap** et **#bien-être au travail**.
Nous nous adressons aussi bien à de grandes entreprises comme à des auto-entrepreneurs.



Sommaire

01 À PROPOS DE SP2CONSULTING *P.3*

02 NOS DOMAINES D'INTERVENTION *P.5*

03 NOS FICHES FORMATION *P.8*

04 NOTRE ÉQUIPE *P.37*

05 ILS NOUS FONT CONFIANCE *P.38*

01

À PROPOS DE SP2CONSULTING

SP2Consulting est un cabinet à taille humaine, implanté aussi bien sur le territoire local qu'à l'échelle nationale.

Certifié QUALIOPi depuis maintenant 6 ans, nous œuvrons dans le domaine de la formation professionnelle par passion, avec l'envie de transmettre et de partager notre savoir-faire.

Depuis plus de 12 ans, nous accompagnons entreprises et apprenants dans le développement de leurs compétences avec exigence, écoute et bienveillance..



NOS FONDATIONS

Depuis maintenant plus de **12 ans** sur le domaine de la #formation et de l'#animation



Créé en 2013, intervention France et Dom-Tom



1 équipe d'intervention à vos côtés



Un agenda partagé et ouverture de sessions



Une gestion de la formation à vos côtés 100%



Nous contacter

Pour toute demande, contactez notre service formation à:

romain@sp2consulting.fr

01

À PROPOS DE SP2CONSULTING



1 réponse
EN MOINS DE 48H



À vos côtés avec
1 ÉQUIPE DE PROXIMITÉ



1 approche
À 360* AVEC VOUS ET
VOS ÉQUIPES

NOS SOLUTIONS PÉDAGOGIQUES

Nos Formations INTRA-Entreprise

Dédié à votre entreprise, à la date de votre choix et dans vos locaux, nos formations s'adaptent à vos besoins spécifiques. Toutes nos formations sont conçues de façon modulaire, permettant de personnaliser les exercices, les illustrations, les messages clés... à votre contexte et aux situations de travail des apprenants.

Nos Formations SUR-MESURE

Nous vous accompagnons sur toute la durée de votre projet, analysons vos besoins et construisons avec vous un programme et des modalités adaptés à votre contexte, qui s'intègrent dans votre stratégie d'entreprise et vos impératifs opérationnels.



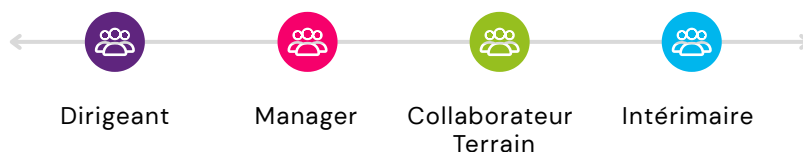
Nous contacter

Pour toute demande, contactez notre service formation à:

romain@sp2consulting.fr

02

NOS DOMAINES D'INTERVENTION



LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

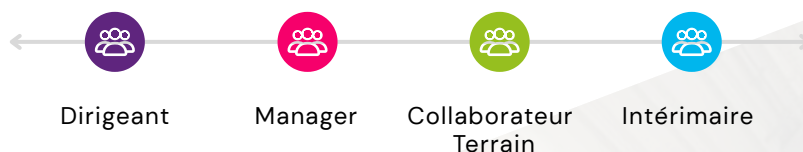
REF	STAGES	PUBLICS	DURÉE	PAGES
A.1.1	LEADERSHIP EN SÉCURITÉ : du manager au leader en santé et sécurité au travail		2 J	8
A.1.2	SALARIÉ DÉSIGNÉ COMPÉTENT au sein de mon entreprise		3 J	9
A.1.3	ACCUEIL NOUVEAUX ARRIVANTS : d'un accueil à l'animation réussie de vos nouveaux arrivants en intégrant la sécurité renforcée		1 J	10
A.1.4	ANIMER UN ¼ SÉCURITÉ : d'une action à un projet au quotidien		1 J	11
A.1.5	AMÉLIORER SES BRIEFINGS DE POST SÉCURITÉ ET SANTÉ		1 J	12
A.1.6	ÉLINGUER EN SÉCURITÉ : avec partie pratique et intervention chantier		1 J	13
A.1.7	FORMATION S.S.T : SAUVETEUR SECOURISTE AU TRAVAIL		2 J	14
A.1.8	MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES SST "MAC SST"		1 J	15

ERGONOMIE AU TRAVAIL

REF	STAGES	PUBLICS	DURÉE	PAGES
B.1.1	DEVENIR RÉFÉRENT ERGONOME		2 J	16
B.1.2	ERGONOMIE À VOS POSTES DE TRAVAIL ADAPTÉE : devenir acteur de votre environnement et maîtriser les fondamentaux		1 J	17
B.1.3	RECYCLAGE "ERGONOMIE À VOS POSTES DE TRAVAIL ADAPTÉE"		0,5 J	18
B.1.4	TRAVAIL ET ÉCRAN : améliorer vos conditions de travail simplement		1 J	19
B.1.5	ERGONOMES POUR LES NON ERGONOMES <u>Niveau 1</u>		1 J	20

02

NOS DOMAINES D'INTERVENTION



B.1.6	ERGONOMES POUR LES NON ERGONOMES <u>Niveau 2</u>	 	2 J	21
B.1.7	GESTES ET POSTURES EN MILIEU PROFESSIONNEL	  	1 J	22
B.1.8	DES GESTES ET POSTURES AUX T.M.S : Engager une démarche globale de prévention des risques professionnels	  	2 J	23
B.1.9	DIAGNOSTIC DE SON UNITÉ DE TRAVAIL : devenez acteur de prévention	 	1 J	24
B.1.10	COACH PREV'ANIM : Devenez relai au sein de vos équipes et développer des programmes d'échauffements à la prise de postes	  	2 J	25

RISQUES PSYCHO-SOCIAUX / ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

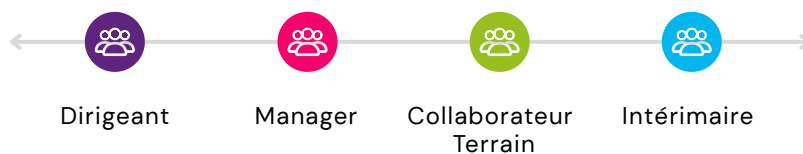
REF	STAGES	PUBLICS	DURÉE	PAGES
C.1.1	R.P.S LES FONDAMENTAUX EN PRÉVENTION : complexité mais nécessaire pour une approche collective <u>Niveau 1</u>	   	1 J	26
C.1.2	FORM'ACTION R.P.S : Observer, identifier et intégrer les R.P.S dans ma pratique professionnelle <u>Niveau 2</u>	 	2 J	27
C.1.3	GESTION DU STRESS et PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL	   	1 J	28

QUALITÉ DE VIE, CONDITIONS DE TRAVAIL ET BIEN-ÊTRE

REF	STAGES	PUBLICS	DURÉE	PAGES
D.1.1	RÉFÉRENT Q.V.C.T au sein de mon entreprise : de l'information à la création de ma boîte à outils d'animation	  	2 J	29
D.1.2	HANDICAP ET PRÉVENTION : sensibiliser et accompagner les équipes à intégrer des attitudes et comportements préventifs et d'adaptation	   	1 J	30
D.1.3	LES CONDUITES ADDICTIVES EN MILIEU PROFESSIONNEL : informer, sensibiliser et engager une démarche de prévention bienveillante	   	1 J	31
D.1.4	ESPACES DE DISCUSSIONS. EN ENTREPRISE "EDD": une collaboration gagnante dans l'animation de groupe de travail et en posant le travail au coeur de nos alternatives	 	1 J	32
D.1.5	RÉFÉRENTS LUTTE CONTRE LE HARCÈLEMENT SEXUEL ET AGISSEMENTS SEXISTES	  	1 J	33

02

NOS DOMAINES D'INTERVENTION



SANTÉ AU TRAVAIL

REF	STAGES	PUBLICS	DURÉE	PAGES
E.1.1	SÉDENTARITÉ ET CAPITAL SANTÉ AU TRAVAIL : <i>engager une formation axée Santé au travail et développer des comportements préventifs de vos équipes</i>	  	1 J	34
E.1.2	SANTÉ, SÉCURITÉ ET PRÉVENTION : <i>Prendre soin de ma santé en intégrant des habitudes préventives au sein de mon quotidien professionnel</i>	  	1 J	35
E.1.3	GESTION DU TEMPS ET DROIT À LA DÉCONNEXION : <i>Un duo gagnant / gagnant pour ma santé au travail</i>	 	1 J	36

LEADERSHIP EN SÉCURITÉ

du manager au leader en santé et sécurité au travail

2 jours



8 à 10 Max

Être Manager
EncadrantIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Se positionner en tant que leader en sécurité au travail dans leur fonction de manager
2. Identifier des points de repère dans leurs situations professionnelles spécifiques
3. Renforcer la vigilance partagée et la bienveillance du collectif comme de l'individuel
4. Mettre en place un plan d'entraînement personnalisé dans son parcours d'animation en travaillant sa posture et son savoir être : communication managériale par le sport
5. Animer un moment d'échange participatif avec son équipe en y intégrant la prévention des risques majeurs présents sur le chantier

PROGRAMME

Jours 1 – ½ journée matin et AM**Les bases de la prévention des risques**

- *Les fondamentaux de la santé et sécurité au travail Les bases de la prévention des risques : culture sécurité, rôles et missions*
- *Le facteur humain : notre cerveau, l'erreur est la norme, la vigilance partagée, la mémoire*
- *Le soutien auprès de mes équipes : biais cognitifs, cadre de référence, excès de confiance*

Jour 2 – Le leader en sécurité Vs Manager en sécurité**½ journée matin et AM****Les principes du leadership santé et sécurité**

- *Créer sa vision simple, pertinente et engageante*
- *Être pragmatique dans ses arbitrages entre sécurité prescrite VS réelle*
- *Être présent sur le terrain : Travail réel, vision, outils*
- *La culture juste : écart volontaire, erreur involontaire, violation d'une règle*
- *Exemplarité et crédibilité : confiance, les 4 dimensions, attitudes, comportements ,*

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

SALARIÉ DÉSIGNÉ COMPÉTENT *au sein de mon entreprise*



3 jours



8 à 10 Max

Être Manager
EncadrantIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Connaître la réglementation en matière de prévention des risques professionnels
2. Comprendre la démarche d'évaluation des risques
3. Savoir réaliser son Document Unique
4. Identifier et mettre en œuvre les actions de prévention en matière de santé et de sécurité au travail

PROGRAMME

Jours 1 et 2 — ½ journée matin et AM des 2 jours Les bases de la prévention des risques

- Enjeux et principes généraux de prévention
- Contexte réglementaire
- Les acteurs de la prévention

La démarche d'évaluation des risques

- Organisation de la démarche
- Les différentes étapes
- Analyse des situations de travail
- Les familles de risques
- Le Document Unique d'Évaluation des Risques
- Exercices et cas pratiques

Jour 3 — ½ journée matin et AM Santé et sécurité au travail

- Accidents et maladies professionnelles
- Méthodes d'analyse des accidents du travail
- Sensibilisation aux interventions en cas d'incendie et d'accident
- Co-activité des entreprises extérieures (plan de prévention)
- Accueil et formation sécurité des nouveaux arrivants
- Vérifications et contrôles périodiques, registre sécurité, affichages
- Exercices et cas pratiques

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

ACCUEIL NOUVEAUX ARRIVANTS

d'un accueil à l'animation réussie de vos nouveaux arrivants en intégrant la sécurité renforcée



1 jour



8 à 10 Max



Être Manager
Encadrant /
QHSE



Intra
entreprise



Sur devis

OBJECTIFS

1. Anticiper et préparer l'arrivée d'un nouvel arrivant au sein de mon entreprise / équipe
2. Réaliser un accueil sécurité de mon nouvel arrivant
3. Informer et former sur l'accueil sécurité renforcée des nouveaux arrivants et particulièrement ceux des entreprises de travail temporaires E.T.T
4. Communiquer, classer et reporter l'accueil tout au long des périodes, chantiers et projets

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée matin et AM**Une culture prévention à partager en entreprise**

- Les statistiques et indicateurs d'AT/MP en France et par secteur d'activité
- La responsabilité civile et pénale en cas de manquement : direction / encadrant
- La réglementation sur l'accueil sécurité
- Le process d'accueil au sein de l'entreprise
- Les informations générales à transmettre par accueillis : Salariés CDI, CDD, Stagiaire, alternant, sous-traitant, intérimaire ...
- Les outils à utiliser et/ou créer : Le livret d'accueil, la fiche de poste, la visite au poste de travail
- L'accueil sécurité renforcé pour les intérimaires : de l'information transmise aux tests à réaliser et classer
- Les documents réglementaires à remplir et fournir
- La mise en pratique et réalisation sur site / poste de travail

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

ANIMER UN ¼ SÉCURITÉ

d'une action à un projet au quotidien



1 jour



8 à 10 Max



Être Manager
Encadrant /
QHSE



Intra
entreprise



Sur devis

OBJECTIFS

1. Mesurer les enjeux de la prévention santé et sécurité au travail
2. Cadrer le périmètre d'action du manager / encadrant dans la gestion et la maîtrise des risques professionnels
3. Identifier les points de performance du ¼ sécurité
4. Maîtriser la démarche du quart d'heure sécurité au sein de mon organisation et en fonction de mes tâches/métiers et secteurs d'activité
5. Savoir préparer un quart d'heure sécurité efficace et adapté aux participants
6. Animer et dynamiser le quart d'heure sécurité par des approches innovantes

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée matin et AM

Des relations sociales primordiales tout en parlant Sécurité / Santé

- Les enjeux de la prévention intégrés au ¼ sécurité
- Le rôle et responsabilités du manager / encadrant dans l'animation de la prévention
- Le ¼ sécurité : les facteurs de réussite à privilégier
- Préparation d'un ¼ sécurité : les outils de l'animation, les supports nécessaires
- Les techniques d'animation pour un ¼ sécurité engageant et donnant envie
- La construction d'un programme annuel de ¼ sécurité et son plan de communication à promouvoir

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

AMÉLIORER SES BRIEFINGS DE POST SÉCURITÉ ET SANTÉ

Occuper l'espace, prendre la parole simplement et être clair sur ces messages prévention



1 jour



8 à 10 Max



Être Manager
Encadrant



Intra
entreprise



Sur devis

OBJECTIFS

1. Donner un sens pratique au briefing de poste
2. Préparer un briefing et un debriefing adapté aux collaborateurs et aux tâches en cours
3. Animer/coanimer un briefing de poste avec les moyens du chantier et pour le poste de travail concerné

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée matin et AM

Des relations sociales primordiales tout en parlant Sécurité / Santé

- Enjeux, planification et choix des thèmes
- Construire ses briefings et pouvoir les regarder (Vidéos de restitution)
- Récolter les informations utiles et Formaliser son support d'animation
- Déterminer les modalités et méthodes d'animation
- Organiser sa réunion

Animer la causerie et pouvoir s'améliorer régulièrement

- Rappel des fondamentaux de la communication
- Techniques d'animation adaptées à une causerie ou quart d'heure sécurité
- Faire émerger des actions d'amélioration et participer les équipes
- Établir le compte-rendu de la causerie et suivre les actions correctives
- Mise en situation, film vidéo, debriefing en direct et engagement

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

ÉLINGUER EN SÉCURITÉ

avec partie pratique et intervention chantier



1 jour



8 à 10 Max



Tous publics
entreprises



Intra
entreprise



Sur devis

OBJECTIFS

1. Intégrer la prévention dans la préparation et la réalisation de mes opérations sur mon chantier
2. Connaître et appliquer la réglementation et les règles de sécurité liées aux actions d'élingage
3. Connaître les différents types d'élingues et maîtriser les différentes techniques d'élingage en sécurité.
4. Connaître et savoir utiliser les gestes de commandements en communiquant simplement mais efficacement

PROGRAMME

Jour 1 – ½ journée matin et AM

Devenir exemplaire en attitude prévention et élingage en sécurité

- Un socle commun autour des enjeux de la prévention et les notions de responsabilité en tant qu'élingueur chef de manœuvre
- Les caractéristiques de la charge à déplacer et de son environnement
- Les PGP (Principes généraux de prévention) / prendre en compte, dans les documents structurants, les EPC/EPI demandés au sein du CCTP et CCAP
- Les principaux accessoires de levage qui s'offrent à moi pour la réalisation de l'élingage et du levage
- Les notions communes et simples à partager : accessoires de levage, notion de centre de gravité, calcul d'angle et modes d'élingage, conversion et détermination des points d'ancrage
- Le levage : Les accessoires en n'oubliant pas sa préparation ainsi que son guidage : pouvoir transmettre au pontier/grutier les ordres de manœuvres ou gestes de commandement

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

DEVENIR S.S.T SAUVETEUR SECOURISTE AU TRAVAIL



2 jours



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Situer le cadre juridique de son intervention, ainsi que ses limites
2. Réaliser une protection adaptée
3. Examiner la ou les victime(s)
4. Faire alerter ou alerter
5. Secourir la ou les victimes de manière appropriée

PROGRAMME

Jour 1 et 2 – ½ journée matin et AM

Se situer en tant que sauveteur secouriste du travail dans son entreprise

- Identifier le rôle en tant que secouriste
- Identifier le rôle en tant que « préventeur » dans son entreprise

Maîtriser la conduite à tenir en cas d'accident (protéger, examiner, faire alerter, secourir)

- Rechercher les risques persistants pour protéger
- Examiner la victime et faire alerter
- Secourir
- Effectuer l'action appropriée à l'état de la victime
- Situations inhérentes aux risques spécifiques

Appliquer ses compétences de SST à la prévention dans l'entreprise

- De Protéger à Prévenir : Repérer les dangers dans une situation de travail
- De Faire Alerter à Informer : Informer son responsable hiérarchique et/ou la (les) personne(s) chargée(s) de prévention dans l'entreprise de la situation dangereuse observée

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES SST "MAC SST"



1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Maintenir les compétences du Sauveteur Secouriste du Travail, définies dans le référentiel de formation à un niveau au moins équivalent, voire supérieur à celui de sa formation initiale
2. Evaluer les compétences du Sauveteur Secouriste du Travail face à toutes situations d'accident potentielles ou avérées.

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée matin et AM

Introduction de la formation MAC SST

Poursuivre sa participation à la démarche de prévention

Revoir la démarche d'évaluation des risques professionnels

- Actualiser ses connaissances sur le processus d'apparition des risques professionnels
- Réviser les différents risques de son secteur professionnel
- Partager ses observations sur les situations de travail à risque

Protéger et examiner une victime

- Identifier et supprimer l'éventuel danger
- Identifier les dégagements d'urgence
- Connaître les différents messages d'alerte aux populations
- Déceler une urgence vitale

Alerter et faire alerter

- Donner l'alerte en entreprise et en dehors
- Faire transmettre l'alerte

Secourir la victime de façon appropriée

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

DEVENIR RÉFÉRENT ERGONOME



2 jours



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Être capable d'expliquer aux salariés les divers sujets de l'ergonomie (Manutention, Travail sur écran, Ambiances physiques de travail etc.)
2. Appliquer les méthodes et les outils d'analyse des conditions de travail
3. Pouvoir être force de proposition sur des actions préventives et correctives en lien avec l'analyse réalisée

PROGRAMME

Jour 1 – ½ journée matin et AM**Une approche par le jeu et la théorie****Approche théorique**

- Introduction et généralités sur l'ergonomie, la démarche de l'analyse de poste
- Les observables : facteurs bio-mécaniques, environnementaux, organisationnels, psychosociaux et interprétation des observations
- Création d'un outil d'analyse propre à l'entreprise réutilisable
- Les bonnes pratiques et notions d'hygiène de vie en lien avec la santé au travail

Jour 2 – ½ journée matin et AM**Une approche par le jeu et la pratique terrain****Approche pratique**

- Mise en situation sur le terrain : maîtriser les bonnes pratiques de travail
- Étude de cas en mini groupes : mise en situation d'analyse d'un poste de travail de A à Z
- Utilisation de méthodes et d'outils d'analyse adaptés
- Prise de photos, vidéos – Observations, entretiens avec des collaborateurs

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

ERGONOMIE À VOS POSTES DE TRAVAIL ADAPTÉE

devenir acteur de votre environnement et maîtriser les fondamentaux



1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Connaître les différentes pathologies liées à l'activité physique de travail (articulaires/discals/TMS)
2. Être capable de réaliser les techniques de manutention en fonction des postes de travail

PROGRAMME**Jour 1 – ½ journée Matin**

- Introduction et généralités
- Définition de l'ergonomie
- Objectifs de l'ergonomie
- Les situations de travail
- Ambiances physiques de travail
- Manutention
- Comment agir pour la prévention de ces risques (pour ne pas se blesser) et réduire l'apparition de TMS.
- Bons comportements
- Respect des règles de sécurité

Jour 1 – ½ journée AM

- Mise en situation des stagiaires à leur poste de travail
- Mini-étude d'ergonomie à leur poste de travail
- Films et photos sur le poste de travail afin d'évaluer les bonnes et mauvaises postures
- Débriefing en salle de formation et visionnage des séquences vidéo avec les stagiaires

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

RECYCLAGE "ERGONOMIE À VOS POSTES DE TRAVAIL ADAPTÉE"



0,5 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Connaître les différentes pathologies liées à l'activité physique de travail (articulaires/discales/TMS)
2. Être capable de réaliser les techniques de manutention en fonction des postes de travail



Prérequis : Les stagiaires devront avoir suivis la formation initiale « Ergonomie au poste de travail » dans les 8 à 12 mois.

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée Matin ou AM**Les situations de travail**

- Ambiances physiques de travail et environnement professionnel
- Retours d'expériences des salariés

Observations faites par l'ergonome

- Les risques liés à l'activité
- Les pathologies articulaires et les TMS
- Les pathologies discales et les impacts sur le quotidien professionnel comme personnel

Comment agir pour la prévention de ces risques ?

- Bons comportements et attitudes préventives
- Conseils en terme d'hygiène de vie : alimentation, sommeil et hygiène de vie,
- Respect des règles de sécurité et d'hygiène en lien avec le code du travail

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

TRAVAIL ET ÉCRAN

améliorer vos conditions de travail simplement



1 jour



8 à 10 Max



Tous publics
entreprises



Intra
entreprise



Sur devis

OBJECTIFS

1. Identifier les pathologies liées au travail sur écran
2. Appliquer les recommandations ergonomiques en termes de réglage au poste de travail
3. Être capable d'analyser les différents éléments physiques de son environnement de travail

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée Matin

Introduction et généralités sur l'ergonomie

- Analyse des différentes composantes d'un poste de travail informatique (ambiances physiques etc...)
- Notions d'anatomie et de biomécanique humaine
- Effets de l'activité statique devant un écran sur la santé : présentation des TMS

Les normes ergonomiques et recommandations préconisées

- L'écran
- Le clavier
- Le siège
- La table de travail
- L'assise au bureau
- La prévention des TMS ...
-

Jour 1 — ½ journée AM

Pratique (3h)

- Mise en situation des stagiaires
- Réglage des postes par les stagiaires
- Activités physiques de compensation : démonstration d'exercices d'échauffement, renforcement musculaire, étirements.

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

ERGONOMES POUR LES NON ERGONOMES Niveau 1



1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Connaître les domaines d'application de l'ergonomie et ses objectifs
2. Être capable d'identifier les facteurs impactant l'activité
3. Proposer des actions préventives et correctives en lien avec le thème

PROGRAMME

Jour 1 – ½ journée Matin

L'ergonomie au service de la productivité et de l'efficacité

- Définition de l'ergonomie
- Objectifs : pourquoi s'y intéresser ?
- Les champs d'actions de l'ergonomie

La démarche d'analyse d'un poste de travail

- Les grandes phases de l'analyse de poste
- Identification des tâches et contraintes associées

Jour 1 – ½ journée AM

Que faut-il observer au poste de travail ? Pourquoi ?

- Facteurs biomécaniques (gestes et postures, amplitudes articulaires, contraintes visuelles)
- Facteurs organisationnels (espaces de travail, temps de travail, rythmes de travail)
- Facteurs environnementaux (ambiances lumineuses, sonores, thermiques, chimiques)
- Facteurs psychosociaux (flux de communication, taux de concentration au poste, objectifs annuels, etc.)

Comment interpréter les observations ?

- Au regard de la législation et de la normalisation
- Au regard des procédures internes et fiches de postes (travail prescrit vs travail réel)

Comment générer un plan d'action réaliste et efficace ?

- Étude de cas

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

ERGONOMES POUR LES NON ERGONOMES Niveau 2



2 jours



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Être capable d'identifier les contraintes de l'activité professionnelle
2. Appliquer les méthodes et outils pour l'analyse d'un poste de travail dans le cadre d'une pratique quotidienne, pour des non ergonomes
3. Pouvoir appliquer et développer des actions préventives auprès de mes équipes
4. Devenir référent TMS au sein de mon entreprise et faire vivre la démarche de prévention

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée Matin et AM

- Voir le déroulé de la formation *Ergonomie pour les non ergonomes (Niveau 1)*

Jour 2 — ½ journée Matin**Présentation des outils d'aide à l'analyse :**

- Grilles d'observations
- Guide d'entretiens
- Grille d'aide au traitement des données

Pratique

- Mise en situation des stagiaires en sous-groupes

Jour 2 — ½ journée AM**Observations terrain :**

- Prise de photos et vidéos de situations de travail
- Identification des contraintes
- Biomécaniques
- Environnementales
- Organisationnelles
- Évaluation des besoins par rapport à l'activité
- Discussion et analyse des observations effectuées

Établissement d'un plan d'action à court, moyen et long terme :

- Pour l'employeur
- Pour les salariés

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

GESTES ET POSTURES EN MILIEU PROFESSIONNEL*Savoir maîtriser l'essentiel pour prendre soin de son capital santé physique*

1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Evaluer ses connaissances sur les troubles musculosquelettiques pour les métiers physiques
2. Appréhender les troubles musculo-squelettiques "TMS"
3. Appréhender les risques de TMS dans son activité de travail
4. Appréhender les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
5. Découvrir comment appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort

PROGRAMME**Jour 1 – ½ journée Matin****Appréhender les troubles musculo-squelettiques ("TMS")**

- Définition et localisation des TMS
- Chiffres clés sur les TMS
- Mécanisme d'apparition des TMS
- Impact des TMS sur l'individu et l'organisation
- Cadre juridique de la prévention en France

Appréhender les risques de TMS dans son activité de travail

- Facteurs de risque de TMS
- Travail collectif : identifier les risques de TMS de son activité

Jour 1 – ½ journée AM**Appréhender les principes de sécurité physique et d'économie d'effort**

- Principes de sécurité et d'économie d'effort : axe du corps, centre de gravité, effets de levier, verrouillage lombaire, etc.
- Biomécanique du dos et contraintes posturales
- Travail collectif : contraintes biomécaniques et ajustement postural

Découvrir comment appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort

- Mise en application : application des principes de sécurité et d'économie d'effort
- Facteurs de risque : poids de la charge, répétition du geste, fatigue, amplitudes extrêmes, posture maintenue statique, vitesse d'exécution du geste

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

DES GESTES ET POSTURES AUX T.M.S*Engager une démarche globale de prévention des risques professionnels*

2 jours



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Connaître les facteurs de risques des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
2. Être capable d'utiliser les outils/méthodes d'analyse des TMS
3. Pouvoir adapter et intervenir de manière autonome sur sa sécurité et sa santé au travail

PROGRAMME**Jour 1 – ½ journée Matin**

- Définition des TMS
- Quelques données statistiques
- Présentation des différents facteurs de risque des TMS
- Les étapes d'une démarche globale de prévention des TMS au travail
- Phase de dépistage : mise à disposition d'outils d'aide au diagnostic
- Phase d'intervention

Jour 1 – ½ journée AM

- Choix d'un poste de travail à analyser : observation des situations de travail à ce poste
- Prise de séquences vidéos des situations tests
- Retour en salle et débriefing
- Identification des facteurs de risque pour chaque poste
- Réflexion sur les éléments nécessitant un retour sur le terrain pour vérification

Jour 2 – ½ journée Matin

- Retour sur le terrain : observations et vérifications pour compléter les résultats obtenus la veille
- Atelier en salle en demi-groupes : réflexion sur les axes d'amélioration pour chaque facteur de risque

Jour 2 – ½ journée AM

- Présentation de la méthode de recherche des axes d'amélioration permettant de réduire ou prévenir les TMS
- Atelier en demi-groupes : approfondissement des idées d'amélioration suite à la présentation de la méthode

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

DIAGNOSTIC DE SON UNITÉ DE TRAVAIL
devenez acteur de prévention

1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Identifier les risques liés aux gestes et postures : repérer les situations à risque (gestes répétitifs, postures contraignantes, port de charges) au poste de travail et dans chaque situation de travail.
2. Adopter les bonnes pratiques pour limiter les troubles : intégrer les gestes sécuritaires et les aménagements ergonomiques au quotidien (manutention, réglage du poste, pauses actives...).
3. Sensibiliser les équipes à la prévention des TMS : ancrer une culture de prévention en impliquant chaque collaborateur dans la réduction des facteurs de risque et la sensibilisation continue.

PROGRAMME**Jour 1 – ½ journée Matin****Approche théorique des risques professionnels et ergonomiques**

- Définition des TMS et des différents types de troubles musculo-squelettiques.
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Facteurs de risque principaux (gestes répétitifs, efforts, postures, etc.)
- Principes d'ergonomie du poste de travail
- Hygiène de vie pour prévenir des TMS
- Rappels réglementaires et informations générales

Jour 1 – ½ journée AM**Mise en situation pratique adaptée au secteur**

- Conception d'une grille d'analyse et d'observation des unités de travail
- Lien direct avec le DuErp de mon entreprise et du risque T.M.S
- Observation, analyse et proposition d'axes d'améliorations en prévention des risques professionnels

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

COACH PREV'ANIM

Devenez relai au sein de vos équipes et développer des programmes d'échauffements à la prise de postes



2 jours



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Maîtriser les principaux facteurs de la biomécanique appliqués à mon secteur d'activité
2. Assimiler les mouvements d'échauffement et d'étirement
3. Mettre en place les mouvements avant les prises de poste
4. Savoir animer les équipes pour pérenniser les efforts de l'action, en développant une attitude et un savoir-être en prévention
5. Identifier les compétences et savoir-être à promouvoir dans mon parcours professionnel

PROGRAMME**Jour 1 – ½ journée Matin et AM****Mise en place du programme au sein de mon entreprise**

- Présentation du programme et de sa finalité
- Présentation du rôle des animateurs

Base d'anatomie détaillée

- Comprendre le fonctionnement du corps humain : son potentiel et ses limites
- Intervention d'un professionnel para-médical : Kiné – Ostéopathe

Jour 2 – ½ journée Matin et AM**Les principes de base de l'échauffement et de la récupération : pourquoi et comment ?**

- L'activation des parties du corps non sollicitées avant la mise en action du corps : éveil musculaire / proprioception / réveil musculaire
- La récupération des parties du corps sollicitées

L'animation d'une séance « Réveil Musculaire » : oui mais KESAKO ?**Ma box « prévention » en tant que Coach : construction et application****Renforcer et accompagner les participants à la pérennisation du programme**

- Au sein des équipes, de mon site et de l'entreprise

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

R.P.S LES FONDAMENTAUX EN PRÉVENTION

complexité mais nécessaire pour une approche collective
Niveau 1



1 jour



8 à 10 Max



Tous publics
entreprises



Intra
entreprise



Sur devis

OBJECTIFS

1. Comprendre les enjeux et situer la problématique des RPS dans une dimension socio-historique ; Accessibilité handicap
2. Connaître le cadre légal et réglementaire relatif aux RPS
3. Définir les risques psychosociaux
4. Identifier les facteurs des risques psychosociaux
5. Identifier les conséquences et les manifestations des risques psychosociaux

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée Matin

Théorie : comprendre la notion du risque psychosocial

- Appréhender les enjeux de la prévention des RPS
- Situer la problématique des RPS dans une dimension socio-historique : effet Mayo, approche "sur-assurantielle", approche individuelle, Institutionnalisation
- Comprendre le stress au travail : approche biomédicale, transactionnelle et bidimensionnelle du stress
- Définir le cadre légal et réglementaire : évolution de la législation, obligation de l'employeur, ANIs
- Définir les risques psychosociaux : distinction cause/conséquence, dimensions individuelles et sociales, définition du collège d'expertise Gollac.

Jour 1 — ½ journée AM

Pratique : savoir identifier les causes, les signaux et les manifestations (1/2 journée)

- Cerner les facteurs des RPS (organisationnels, relationnels, managériaux...) ;
- Repérer les indicateurs d'analyse des facteurs
- Reconnaître les signaux d'alerte de RPS dans leurs diverses manifestations physiques et psychiques
- Comprendre et analyser les conséquences pour l'individu, pour le collectif, pour l'activité et entreprise
- Connaître les principaux troubles psychosociaux : stress, burn-out, violences, harcèlement, addictions

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

FORM'ACTION R.P.S :

Observer, identifier et intégrer les R.P.S dans ma pratique professionnelle Niveau 2



2 jours



8 à 10 Max



Tous publics
entreprises



Intra
entreprise



Sur devis

OBJECTIFS

1. Se rappeler la définition des RPS, des facteurs et des conséquences des RPS
2. Connaître les principes et les niveaux de prévention afin d'ancrer la nécessité d'agir en prévention collective primaire (agir sur le travail)
3. Comprendre la démarche de globale de la prévention : évaluer, analyser, agir sur les facteurs des RPS
4. Agir face à une situation dégradée : se consolider dans un rôle d'alerte, de veille et d'accompagnement
5. Concrétiser les acquis et appliquer les connaissances sur le terrain.



Prérequis : Sensibilisation aux RPS (module 1).

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée Matin et AM

- Rappel des éléments théoriques abordés en module 1 (définition des RPS, 6 familles de facteurs, manifestations individuelles et collectives, troubles psychosociaux, cadre légale) ;
- Rappel de 9 principes de prévention, le lien avec 3 niveaux de prévention
- La démarche globale de prévention : les objectifs, les étapes, les principes
- Mener une évaluation des RPS : méthodes, étapes
- Construction d'un plan d'action : combiner les trois niveaux de prévention
- Agir en prévention tertiaire : agir face à une situation individuelle ou collective dégradée
- Oser alerter : développer une posture de veille et d'alerte
- Connaître les personnes ressources
- Situation – problème : définition, mode d'analyse
- Définir des micro-actions à mettre en place pendant l'intersession

Intersession (1 mois minimum) : repérer et recueillir des situations-problèmes

Jour 2 — ½ journée Matin et AM

- Caractériser, analyser et décrypter des situations-problèmes observées ou de cas apportés.
- Définir des pistes de solutions et d'amélioration ; réfléchir à leur intégration dans la pratique professionnelle.
- Lister des indicateurs pour la mise en place d'une veille
- Séquence de concrétisation des acquis.

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

GESTION DU STRESS et PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Comprendre le phénomène de burn-out et son impact dans le monde du travail
2. Identifier les manifestations du burn-out, notamment les signaux faibles
3. Connaître les facteurs organisationnels et managériaux exposant à l'épuisement professionnel
4. Prévenir et faire face à l'épuisement professionnel

PROGRAMME

Jour 1 – ½ journée matin

Socle commun et approche collective

- Chiffres et statistiques en France et dans le monde
- Définition du burn-out : modèle tri-dimensionnel de Maslach et Jackson
- Stades et étapes du burn-out : comprendre le mécanisme physiologique
- Signes précurseurs et conséquences du burn out : pour la personne concernée, l'équipe et l'organisation
- Auto-diagnostic de l'épuisement professionnel : critères et indicateurs d'auto-évaluation

Jour 1 – ½ journée AM

Nos ateliers pratiques

- Facteurs de risques psychosociaux qui favorisent le burn-out
- Mieux appréhender sa propre gestion du stress à titre personnel et professionnel : stratégie de coping et de relaxation : tips sur le bien-être au travail, les interventions non médicamenteuses, yoga, relaxation, autres
- Mobiliser les personnes ressources internes et externes et développer une vigilance et bienveillance partagée

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

RÉFÉRENT Q.V.C.T au sein de mon entreprise

de l'information à la création de ma boîte à outils d'animation



2 jours



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. S'approprier l'environnement de la qualité de vie au travail
2. Définir les enjeux, les leviers et identifier les acteurs de la QVCT
3. Construire sa démarche qualité de vie au travail
4. Faire vivre la démarche QVCT dans son organisation

PROGRAMME

Jour 1 – ½ journée matin et AM

Théorie : Entreprise Responsable : comprendre et définir la démarche QVCT en tant que pilier de la RSE

- Définir la QVCT : s'approprier la définition et la logique législative ;
- Performance durable : comprendre les enjeux de la QVCT
- Amélioration continue des conditions de travail – comprendre et restituer les différents concepts : Risques professionnels, TMS, RPS, stress
- Restituer la QVCT dans la politique globale RSE : pilier social
- Pratique : connaître les composantes de la QVCT et approfondir les leviers prioritaires
- Connaître le modèle Anact de la QVCT
- Approfondir les leviers prioritaires grâce aux méthodes ludiques (classe inversée et hackathon social) : aménagement raisonnable en faveur de la diversité, nouvelles formes d'organisation du travail, capital humain et maintien dans l'emploi des seniors, management responsable, mobilités douces comme facteur santé, etc.

Jour 2 – Journée Matin et AM

Promouvoir l'amélioration continue des conditions de travail

- Définir et comprendre les RPS : facteurs et troubles psychosociaux
- Mettre en place un plan de prévention : 3 niveaux de prévention
- TMS : comprendre pour prévenir et l'ensemble des risques professionnels

Construire, mettre en place et animer une démarche QVCT via une approche participative et durable

- Diagnostic partagé : réaliser une évaluation participative de la QVCT
- Plan d'action : méthode Design Thinking et animation d'un groupe projet
- L'exploitation et la valorisation des propositions d'amélioration de la QVCT
- Co-construction d'indicateurs et d'un système de pilotage pérenne de la QVCT

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

HANDICAP ET PRÉVENTION

sensibiliser et accompagner les équipes à intégrer des attitudes et comportements préventifs et d'adaptation



1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Découvrir les lois sur le handicap
2. Améliorer votre management de la diversité à travers le handicap
3. Manager l'acceptation de la différence et la cohésion de votre équipe

PROGRAMME

Jour 1 – ½ journée matin et AM

Prendre conscience et comprendre le handicap en emploi

- Déconstruire les représentations et les aprioris du handicap
 - Les données clés du handicap et leurs conséquences
- Les acteurs institutionnels
- Focus sur chaque type de handicap
- Les différentes situations de maintien dans l'emploi

Instaurer un management équitablement dans son équipe

- Comment accueillir le handicap dans son équipe
- Comment adopter une posture respectueuse, juste et inclusive en tant que manager
- Mise en place d'une logique d'équité et non d'égalité dans ses décisions

Engagement et démarche collective à mettre en place

- Engagements : chaque participant définit ses engagements et son plan d'actions
- Tour de table : évaluation de la formation à chaud, débriefing collectif, auto évaluation de de l'atteinte des objectifs et de sa propre progression

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

LES CONDUITES ADDICTIVES EN ENTREPRISE :

informer, sensibiliser et engager une démarche de prévention bienveillante



1 jour



8 à 10 Max



Tous publics
entreprises



Intra
entreprise



Sur devis

OBJECTIFS

1. Identifier les responsabilités de l'entreprise en cas de conduite addictive en situation de travail
2. Analyser les outils à la disposition de l'employeur et des managers dans le but de prévenir les conduites addictives
3. Élaborer un plan d'actions pour prévenir et gérer les addictions en situation de travail

PROGRAMME

Jour 1 — ½ journée matin et AM

Cerner la problématique des addictions et leurs impacts sur le milieu de travail

- Cerner les causes et mécanismes de l'addiction : Dépendance et consommation à risque, Télétravail et conduites addictives, Etat des lieux des addictions en milieu de travail

Cadre légal et réglementaire : identifier les responsabilités de l'entreprise ?

- Que disent le Code du travail et la jurisprudence ?
- Rôle de l'entreprise : quelle est sa marge de manœuvre en matière de dépistage et de sanctions ?
- Liens avec l'obligation de sécurité de résultat de l'employeur
- Règlement intérieur, Responsabilités de l'entreprise et de l'encadrement : définitions

Exercice du pouvoir de direction de l'employeur

- Tests de dépistage : que contrôler et qui peut effectuer le contrôle ?
- Quand et comment l'employeur doit-il user de son pouvoir disciplinaire ?

Leviers et outils à disposition des managers

- Adopter une posture managériale adaptée face à un comportement addictif

Mettre en place un plan d'actions face aux addictions

- Impliquer les acteurs clés : encadrement, IRP, médecine du travail, direction, service sécurité, CSE et CSSCT...

ACCESSIBILITÉ



Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

ESPACES DE DISCUSSIONS EN ENTREPRISE :

une collaboration gagnante dans l'animation de groupe de travail et en posant le travail au cœur de nos alternatives



1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Comprendre les clés de réussite d'un EDD
2. Développer les habiletés facilitants l'animation de ces espaces de discussion
3. Savoir mettre en œuvre concrètement ces espaces de discussion dans votre organisation

PROGRAMME**Jour 1 — ½ journée matin et AM****Introduction : Qu'est-ce qu'un EDD ?**

- Différents types d'EDD : réunion de régulation, discussions à la machine à café ou lors de la pause repas...
- Vocabulaire de l'EDD : délibération ? discussion ? décision ? De quoi parle-t-on exactement ?
- Liens entre les EDD et la santé

Les fondamentaux du Travail et de la santé pour saisir l'intérêt des EDD

- Travail prescrit et Réel du travail, les différents motifs derrière les conduites au travail
- Ingéniosité individuelle et intelligence collective, délibération, arbitrage (du manager), coopération, reconnaissance et jugements sur le travail
- Stratégies de défense, difficultés à dire et renoncement
- Conflits, pathologie de la communication et conjuration de la violence

Les conditions matérielles et organisationnelles des EDD

- L'analyse des besoins et la composition des groupes de discussion • Les lieux et temps de la discussion
- Le cadre et les prérequis à la discussion
- Les limites, risques et bénéfices de ce type d'espace
- L'articulation entre les différentes espaces de discussion dans l'entreprise • L'institutionnalisation des règles et enseignements issus des EDD

Animation des EDD : quelques repères

- Les interventions de l'animateur en réunion : reformuler les conflits de personnes en conflits de rationalités, interprétation, attraper les contradictions, écoute active...
- Sémiologie du négatif : attraper ce qui n'est pas visible
- Le rôle d'un encadrant en EDD

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

- **RÉFÉRENT LUTTE CONTRE LE HARCÈLEMENT
SEXUEL ET AGISSEMENTS SEXISTES**



1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Identifier les risques pour participer à la démarche globale de prévention.
2. S'approprier les données juridiques et psychosociologiques en lien avec son rôle de référent pour savoir distinguer les faits de harcèlement moral, sexuel, ou le fait de sexisme.
3. Savoir identifier une situation de harcèlement sexuel, ses conséquences sur les individus et l'organisation en cas de faits avérés.

PROGRAMME**Jour 1 – ½ journée matin et AM****Que comportent les phénomènes de harcèlement ?**

- Contexte
- Définition des concepts d'agissements sexistes, sexuels et d'agressions sexuelles

Le harcèlement au travail : de quoi parle-t-on ?

- Le harcèlement moral / Le harcèlement sexuel / Les agissements sexistes

Le harcèlement sexuel et ses conséquences

- Le harcèlement au sein des RPS / Les impacts sur la santé, la sécurité et les conditions de travail / À partir de quel moment parle-t-on de harcèlement sexuel et de séduction ?

Prévenir le risque de harcèlement moral et sexuel

- Obligations réglementaires générales / Obligations réglementaires spécifiques / Les actions de prévention et de communication

Réagir à une situation de harcèlement moral et sexuel : ÉTUDE DE CAS**Focus référent CSE : rôles et missions du référent (e)****Focus référent Entreprise****ACCESSIBILITÉ**

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

SÉDENTARITÉ ET CAPITAL SANTÉ AU TRAVAIL*engager une démarche santé au travail et développer des comportements préventifs de vos équipes*

1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Evaluer ses connaissances sur la sédentarité et ses méfaits
2. Appréhender les risques liés à la sédentarité
3. Savoir organiser son travail pour lutter contre la sédentarité
4. Savoir comment introduire l'activité physique au quotidien
5. Appréhender la formation d'habitudes pour être plus actif au quotidien

PROGRAMME**Jour 1 — ½ journée Matin****Appréhender les risques liés à la sédentarité**

- Définition et chiffres clés sur la sédentarité
- Conséquences de la sédentarité sur la santé
- Impact de la sédentarité sur la santé
- Facteurs de risque de la sédentarité

Savoir organiser son travail pour lutter contre la sédentarité

- Astuces pour lutter contre la sédentarité en jouant sur l'environnement, les équipements et l'organisation du travail
- 🏃 Exercice pratique : exercices de mobilité au travail

Jour 1 — ½ journée AM**Savoir comment introduire l'activité physique au quotidien**

- Définition de l'activité physique
- Recommandations de l'OMS sur la pratique d'activité physique
- Être plus actif lors des déplacements domicile-travail
- Tour de table : idées et astuces pour être plus actif au quotidien

Appréhender la formation d'habitudes pour être plus actif au quotidien

- La boucle de l'habitude : signal, routine et récompense
- La stratégie des "tiny habits" de BJ Fogg
- Mise en application : construire son habitude minuscule anti-sédentarité

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

SANTÉ, SÉCURITÉ ET PRÉVENTION

Prendre soin de ma santé en intégrant des habitudes préventives au sein de mon quotidien professionnel



1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. Développer une culture collective en prévention, santé et sécurité au sein de mon entreprise
2. Partager des repères et pratiques communes en démarche de prévention collective, au sein de mon équipe, comme individuelle, pour moi, en tant que collaborateur/trice : alimentation, sommeil et activité physique
3. Impliquer les équipes de l'entreprise dans la prise en compte de leur santé individuelle comme impact positif sur le collectif

PROGRAMME**Jour 1 — ½ journée matin et AM****Définition collective autour d'un socle commun sur les thèmes de la :**

- Prévention, santé au travail, démarche holistique, bien-être au travail

Présentation collective d'une journée type :

- En tenant compte des cycles de travail différents du et des métiers présents au sein de votre entreprise : journée, nuit, travail alternée 3*8
- Le rôle fondamental de l'hygiène de vie dans l'organisation de ma journée type
- L'alimentation raisonnée plaisir de ma prise de poste jusqu'à la fin de ma journée / nuit : comment je m'y prends et qu'est ce que je peux faire
- Les 3 / 8 : quel comportement alimentaire adopté ?

La construction d'une « culture prévention » propre à votre entreprise :

- Pour développer une autonomie progressive et des comportements « sécurisés » : alimentation, sommeil, émotions et activité physique
- La motivation : source d'engagement et d'entraide dans l'appropriation de comportements sécurisés
- Le sommeil, récupération, micro-sieste, visualisation : les solutions existantes que je dois tester avant de m'engager

Développement d'une démarche collective comportementale à une démarche individuelle pro-active et en vigilance partagée autonome**ACCESSIBILITÉ**

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

GESTION DU TEMPS ET DROIT À LA DÉCONNEXION :*Un duo gagnant / gagnant pour ma santé au travail*

1 jour



8 à 10 Max

Tous publics
entreprisesIntra
entreprise

Sur devis

OBJECTIFS

1. **Evaluer** ses connaissances sur la gestion du temps
2. Découvrir les enjeux d'une **meilleure gestion du temps**
3. Savoir comment hiérarchiser ses priorités
4. Mettre en perspective la **problématique de la déconnexion**, comprendre l'impact sur la santé et la performance
5. Comprendre les **principes centraux d'équilibre de vie**
6. Apprendre à se **préserver de l'hyper-connexion**

PROGRAMME**Jour 1 — ½ journée matin****La gestion du temps dans ses généralités**

- Découvrir les enjeux d'une meilleure gestion du temps : gestion du temps, chiffres clés, les bénéfices
- Savoir comment hiérarchiser ses priorités : la matrice urgences / importance
- Apprendre à lutter contre les distractions : Les dangers de la distraction, la puissance de la communication asynchrone
- Découvrir l'organisation du temps en séquences homogènes : la technique du "timeboxing"

Jour 1 — ½ journée AM**La déconnexion : outil puissant mais à maîtriser**

- Contexte et enjeux de la déconnexion numérique : les outils digitaux, le cadre réglementaire donné, R.E.X d'entreprises engagées
- Deux grands principes d'équilibre des temps de vie
- Quelques clés pour débrancher
- Usages digitaux collectifs

ACCESSIBILITÉ

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.

04

NOTRE ÉQUIPE



Romain LEPINAY

FONDATEUR ET GÉRANT D'SP2 CONSULTING

Créée en 2013, à Montpellier, par Romain Lepinay, l'entreprise s'engage dans le développement durable de ses missions clients, ainsi qu'à la construction de ses stratégies « bien-être, QVT et prévention au travail ».

Sp2 Consulting vous propose une approche analytique des ressorts des métiers. Pour cela, nous nous fondons sur l'interaction des facteurs humains, organisationnels et techniques.

Chez SP2 Consulting, chacune de nos actions et de nos décisions sont fondées sur 3 piliers :

- Le partage
- L'ouverture d'esprit
- La quête d'expériences



Anaïs ECANVIL

ASSISTANTE ADMINISTRATIVE ET COMMERCIALE

Anaïs Ecanvil accompagne Romain Lepinay dans la gestion administrative et le suivi des relations avec les entreprises partenaires.

Elle veille au bon déroulement des actions de formation, depuis la phase de préparation jusqu'à la clôture des dossiers.

Dotée d'un sens aigu de l'organisation et d'un excellent relationnel, Anaïs contribue à garantir la qualité et la réactivité qui font la réputation de SP2Consulting.

Ainsi qu'une équipe de consultant pluridisciplinaire

Répartie sur tout le territoire

Grégory COCCILA
Zone NORD



Nicolas WODNIACK
Zone OUEST



Anémone DISSAUX
Zone EST



David LLINARES
Zone SUD



05

ILS NOUS FONT CONFIANCE



THALES





CONTACTEZ-NOUS
et
*développons ensemble
votre entreprise !*



S²_p Consulting
Votre solution QVT

☎ 06 42 69 34 93

✉ romain@sp2consulting.fr

🌐 <https://www.sp2consulting.fr>