



FORMATIONS

QUALITÉ DE VIE ET DES
CONDITIONS DE TRAVAIL

Bien vivre ensemble



Cette formation vise à :

- Prendre conscience de l'individualité de chacun dans le collectif
- Découvrir les définitions de conflit, harcèlement moral, sexuel, agissements sexistes ...
- Comprendre les effets que peuvent avoir nos comportements sur le collectif de travail
- S'adapter aux réactions individuelles de ses collègues
- Identifier les ressources individuelles facilitant le collectif de travail
- Être outillé pour gérer des situations conflictuelles au travail



- Salariés, Managers, Chef d'équipe ...
- Faire partie de la même entreprise et de préférence de la même équipe



Équipe pédagogique : des psychologues du travail - Master II psychologie du travail et des organisations. Expertise Risques psychosociaux et accompagnement QCVT - Consultante bilan de compétences.

Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper board, post-it, échanges/discussions, remise de documents théoriques / pratiques

Les moyens pédagogiques : PowerPoint, jeux de rôle, photolangage, brainstorming



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

- Faisons connaissance
- Quel est votre collectif de travail idéal ?
- Les notions clés d'un bon collectif de travail
- Idéal VS Réalité ?
- Comprendre : Quels impacts sur le collectif de travail ?
- Quelles conséquences sur le collectif de travail ?
- Comment faire face aux difficultés ?
- Debriefing du jeu de rôle
- Les ressources

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Communication & Management



Cette formation vise à :

- Identifier le rôle du manager en matière de communication
- Appréhender les différentes techniques de communication
- Gérer les situations critiques et conflictuelles



- Managers
- Pré-requis : aucun



Équipe pédagogique : Psychologues du travail – Master II psychologie du travail et des organisations. Expertise Risques psychosociaux et accompagnement QVT – Consultantes bilan de compétences

Les supports techniques et moyens pédagogiques utilisés : Vidéos, Documents supports de formation projetés, Exercices pratiques, Quiz, Pédagogie active et participative.



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

- **Le rôle du manager**

Présentation des fonctions du manager et des compétences clé

- **La communication : communiquer avec son équipe**

Les postulats de base de la communication, les perceptions, le reproche dynamisant, la synchronisation, l'art de poser des questions

- **La gestion des situations critiques**

La gestion de conflit, les personnalités difficiles, le triangle dramatique de Karpman, l'assertivité, la métacommunication et le rôle de la communication non violente

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Prévenir les conduites addictives et l'entreprise



Cette formation vise à :

- Connaître ses responsabilités et ses limites
- Développer une politique de prévention et d'information autour des problèmes d'addiction
- Adopter une posture neutre afin de créer un climat de confiance
- Mettre en place des moyens et des procédures dès l'identification du risque
- Faciliter l'action en établissant des conduites à tenir claires
- Savoir plus facilement déceler les personnes concernées et les orienter vers des structures d'aide adaptées



- Directeur, DRH, RH, Délégué du personnel, Représentant du personnel, Salariés ...
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : des psychologues du travail - Master II psychologie du travail et des organisations. Expertise Risques psychosociaux et accompagnement QCVT - Consultante bilan de compétences.

Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper board, échanges/discussions, remise de documents théoriques / pratiques, KAHOOT

Les moyens pédagogiques : PowerPoint, mises en situation, photolangage, vidéos



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

Connaître les substances et leurs effets

- Addictions avec substances
- Médicaments psychoactifs

Addictions sans substances

Mesurer les impacts dans l'entreprise

Appréhender le cadre légal d'intervention

Définir les conduites à tenir

Comment agir et réagir ?

- Identifier les ressources internes et externes

Durée : 2 jours soit 14 heures



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Management et animation d'une équipe 1/2



Cette formation vise à :

- Prendre conscience de l'importance du sujet
- Faire découvrir les différentes facettes de la gestion et l'animation d'une équipe
- Intégrer les savoirs, savoir-faire et savoir-être inhérents au management d'équipe



- toute personne ayant une fonction d'encadrement intermédiaire (chef d'équipe, chef d'atelier, manager de proximité...)
- Effectif : 6 à 10 stagiaires
- Aucun pré-requis



Equipe pédagogique : Des psychologues du travail et des organisations. Expertise risques psychologiques et accompagnement QVCT - Consultantes bilan de compétence.

Les supports techniques utilisés : powerpoint, quizz, exercices et fiches memento, vidéo, Test de personnalité

Les moyens pédagogiques : démarche pragmatique et participative qui se caractérise par des exercices pratiques mis en perspective avec des situations professionnelles vécues. Emulation créée par des jeux pédagogiques menés en équipe.

Sont privilégiés :

- Des réflexions individuelles
- Des exercices oraux et écrits
- Des études de cas fictifs ou réels



Préambule : pourquoi savoir gérer et animer une équipe ?

- **Mieux se connaître**
 - Identifier ses caractéristiques de personnalité
 - Repérer quels sont mes points forts et mes points de vigilance
- **Le rôle et les missions du « manager de proximité » (chef/Responsable d'atelier, chef d'équipe...)**
 - Communiquer, Motiver, Organiser, Accompagner, Gérer les situations critiques
- **Communiquer avec son équipe :**
 - Etre sensibilisé aux différentes perceptions et représentations
 - Savoir transmettre des messages clairs et concis
 - Faire le reporting auprès de sa hiérarchie
- **Motiver son équipe**
 - Sensibiliser les participants aux propos qui motivent et qui démotivent les équipes
 - Créer et entretenir un bon climat dans l'équipe
 - Organiser et animer des réunions d'équipe
- **Organiser pour mieux gérer**
 - Tester sa gestion du temps
 - Gérer ses priorités
 - Déterminer des objectifs pour son équipe et les faire partager
- **Accompagner les collaborateurs**
 - Accueillir un nouveau collaborateur
 - Mener différents types d'entretien ; de suivi pour faire le point ; professionnel ; de recadrage
- **Gérer les situations critiques**
 - Identifier et agir dans les cas de mésentente et de conflits
 - Acquérir une démarche et des outils efficaces pour analyser et maîtriser les conflits
 - Favoriser un esprit constructif dans la cohésion d'un groupe

Management et animation d'une équipe 2/2



Durée : 5 jours (28 h)

dont une journée dédiée à la restitution individuelle du test de personnalité

Rythme : 3 jours à raison d'une journée par semaine et 1 jour au terme d'un mois post-formation pour un retour d'expériences, mutualiser des bonnes pratiques et apporter des réponses à des questionnements ou difficultés. Entretiens individuels de restitution du test de personnalité à planifier entre le 1er et le 2nd jour de formation.



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Evaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Evaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Animer un Espace de Discussion



Cette formation vise à :

- Savoir définir les espaces de discussions et les mettre en place
- Comprendre les points de réussite et les écueils possibles
- Savoir animer un espace de discussion
- Savoir formaliser un plan d'action et produire un compte rendu



- Tout salarié ou dirigeant de l'entreprise
- Aucun pré-requis



Equipe pédagogique : Des psychologues du travail et des organisations. Expertise risques psychologiques et accompagnement QVCT - Consultantes bilan de compétence.

Les supports techniques utilisés : Diaporama, paper board, échanges / discussions, remise de documents théoriques / pratiques

Les moyens pédagogiques : PowerPoint, vidéos, exercices, études de cas



Il tient compte des caractéristiques de la branche professionnelle à laquelle se rattache l'entreprise et des caractères spécifiques de celle-ci.

- Définition des Espaces de Discussion
- Préparation des Espaces de Discussion
- Les clés de réussite et les écueils possibles des Espaces de Discussion
- L'animation

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Prévention des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)



Cette formation vise à :

- Acquérir des connaissances sur les TMS : anatomie et pathologie (dos, membres supérieurs...), statistiques, facteurs de risque,
- Acquérir des connaissances et des stratégies pour faire face aux risques : savoir repérer des situations à risques (notion en ergonomie, mises en situation...), savoir mettre en place des études de postes et suivre un plan d'actions,
- Savoir mettre en place une politique pro active en prévention des risques TMS : savoir mettre en place un comité de pilotage avec des objectifs, des indicateurs et un suivi pluriannuel ...



- Toute personne souhaitant se doter d'outils pour prévenir les TMS (salariés et dirigeants)
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : Un ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

Transmission des connaissances sur le risque TMS

- Définition de base (accident du travail, maladie professionnelle, danger, risque, TMS...)
- Notion élémentaire d'anatomie et de physiologie,
- Énoncé des facteurs aggravants entraînant la détérioration du fonctionnement articulaire,
- Liens entre physiologie humaine et gestes liés à l'activité professionnelle,
- Notions d'ergonomie,
- Mise en pratique : Les stagiaires décriront une situation de travail et repéreront les contraintes physiques et/ou mentales en lien avec des pathologies des membres supérieurs et du rachis

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Bons gestes ! Bonnes postures !



Cette formation vise à :

- Appréhender les risques dorso-lombaires et leur prévention,
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour réduire l'apparition des Troubles Musculo Squelettiques (TMS).



- Tout salarié / dirigeant
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : Un ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

1ère demi-journée :

- Définitions et statistiques : accident du travail, maladie professionnelle, Troubles Musculo Squelettiques (TMS),
- Définition du risque et du danger – savoir les identifier dans son travail,
- Notions d'ergonomie,
- Aspects réglementaires,
- Notions d'anatomie et de physiologie,
- Passage en revue des facteurs détériorant l'état de santé,



- Recherche des facteurs de risque des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),
- Point sur l'utilisation des Equipements de Protection Individuelle (EPI),
- Réflexion avec les stagiaires des moyens d'amélioration des différentes situations de travail problématiques relevées lors des observations (organisationnel, technique, humaine).

2ème demi-journée :

- Principes de base de sécurité et d'économie d'efforts pour limiter les risques liés à la manutention manuelle de charges,
- Mise en situation : manipulations de charges.

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation **d'un questionnaire d'évaluation** :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Savoir adapter son poste de travail administratif et informatique (au bureau et en télétravail) afin de préserver sa santé



Cette formation vise à :

- Donner les clefs aux salariés pour aménager leur poste de travail afin de contribuer à leur sécurité par l'application des bonnes pratiques de sécurité physique, d'économie d'efforts et d'ergonomie au poste.



- Tout salarié / dirigeant travaillant sur un écran en entreprise et/ou au domicile.
- Aucun pré-requis



Équipe pédagogique : Un ergonomes spécialisés dans la prévention des risques professionnels liés aux conditions de travail et des troubles.

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : pédagogie active et participative, mises en situation, exercices pratiques, quizz



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

- Définitions : accident du travail, maladie professionnelle, Troubles Musculo-Squelettiques (TMS),
- Quelques données statistiques,
- Notions d'anatomie et de physiologie,
- Passage en revue des facteurs détériorant l'état de santé,
- Recherche des facteurs de risque des TMS,
- Notion d'ergonomie au poste de travail informatisé,
- L'importance des facteurs environnementaux,
- Bonnes pratiques du télétravail,
- Points d'attention lors du travail à distance,
- Les équipements existants pour l'aménagement des postes informatiques/administratifs,
- Savoir régler/adapter son matériel,
- Exercices avec photos et vidéos puis mise en pratique sur le terrain.
- Les étirements : Pourquoi ? Quand ?

Durée : 1 jour (7h)



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.

Préparation physique et prévention des TMS (PPP TMS)



Cette formation vise à :

- Acquérir des connaissances sur les TMS : anatomie et pathologie (dos, membres supérieurs...), facteurs de risque.
- Acquérir des connaissances et des stratégies pour faire face aux risques : savoir repérer des situations à risques (notion en ergonomie, mises en situation...), savoir mettre en place des études de postes et suivre un plan d'actions.



- Toute personne capable de contribuer à la suppression ou à la réduction des risques liés à l'activité physique auxquels il est exposé.
- Aucun prérequis



Équipe pédagogique : Un ergonome et un coach sportif

Les supports techniques utilisés : PowerPoint, vidéo

Les moyens pédagogiques : Alternance d'apports théoriques, méthodologiques, d'exercices pratiques (ex : mises en situation).

Vidéoprojecteur, Diaporamas supports de formation projetés, vidéos, photos, paperboard / tableau blanc.

Tout objet correspondant à l'activité de l'entreprise et les aides techniques associées.



Le contenu de la formation tient compte des caractéristiques de l'activité de l'entreprise.

L'ergonome et le coach sportif formeront les stagiaires par une alternance d'apports théoriques et de mise en pratique via des supports photos, vidéos et si possible des observations / mises en situation sur le terrain.



1^{ère} demi journée :

◦ **Ouverture de la journée avec le coach sportif :**

Eveil musculaire à la prise de poste,
Le corps en mouvement,
Mode de vie et prévention des TMS,
Mobilité fonctionnelle,
PSPEE - Principes de Sécurité Physique et d'Economie d'Effort.

◦ **Poursuite avec l'ergonome :**

Comprendre l'intérêt de la prévention,

2^{ème} demi journée :

◦ **Reprise sur le terrain avec l'ergonome :**

Observation et analyse de situations de travail,
Proposition d'améliorations des situations analysées,
Création d'un plan d'actions.

Durée : 1 jour (7h)

Limité à 10 stagiaires par groupe pour des raisons pédagogiques



- Tout au long de la formation, le formateur s'assure de la bonne compréhension et de l'acquisition des notions au travers de questionnements ou d'exercices pratiques.
- A l'issue de la formation, passation d'un questionnaire d'évaluation :
 - Évaluation par le formateur des acquis du stagiaire
 - Évaluation par le stagiaire :
 - de l'atteinte des objectifs ;
 - de la qualité de la formation ;
 - de la qualité du formateur.