

LA SANTÉ COMME LEVIER !

CATALOGUE DE FORMATION

ALTISME

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

www.altisme.com



EDITO

AGIR

Promouvoir la santé – dans un contexte économique complexe, environnementale et sociale – est le levier pour que l'entreprise s'engage, il est urgent d'agir !

TERRITOIRE

Plus que jamais l'entreprise doit manifester sa cohésion sur des priorités de santé partagées avec son territoire. Nous vous proposons de faire de la santé, votre levier pour l'attractivité, engager votre RSE, développer votre QVCT, accompagner l'insertion sociale, réduire les inégalités sociales face à la promotion de la santé et booster votre marque employeur.

INNOVATION LOCALE

Dans une société en perpétuel mouvement, nous avons fait le choix d'accompagner chaque entreprise grâce à Consult'isme, un processus formatif, innovant, sécurisé et réactif permettant de promouvoir la santé de chaque individu dans l'entreprise et d'accompagner les collaborateurs à être co-acteur de leur santé globale.

L'humain est au cœur de votre entreprise, nous faisons de lui notre principale préoccupation. La TEAM Altisme vous apportera les solutions simples, efficaces et agiles pour votre entreprise.

Votre santé ainsi que celle de vos collaborateurs font la performance de votre entreprise.

Ensemble construisons ici et maintenant un avenir durable et équitable !



Les fondatrices

Jennifer Collen et Justine Blanchet

CONSULT | ISME

APPRENDRE A PRENDRE SOIN DE SA SANTE

Un concept UNIQUE made in Jura que nous avons créé pour vous.

Le monde du travail a changé, les besoins des collaborateurs aussi. Entre isolement et mesures sanitaires, conciliation vie privée, vie professionnelle, entre déploiement des outils numériques et manque de communication, entre stress, peur de l'avenir et créativité, maintenir une motivation et une performance devient un défi.

Ce processus formatif innovant dans le Jura porté par Jennifer Collin et Justine Blanchet pour optimiser la santé et booster la performance.

- 1 Reconnaître le besoin ou les besoins fondamentaux perturbés**
- 2 Donner l'envie d'agir pour sa santé**
- 3 Comprendre la physiologie du métabolisme et les mécanismes**
- 4 Co-construire des actions réalisables**
- 5 Adopter les clés pour prendre soin de sa santé et être co-responsable**

L'ENTREPRISE, LE LEVIER POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ POUR TOUS.

Les deux associées imaginent en 2019 avec Altisme, un cabinet de conseil et formations, différent. Une autre approche de la santé, une approche holistique, intégrative, démocratique pour coconstruire les pratiques de demain dans l'éco-système de santé et un jour développer la santé en entreprise.

En 2020, l'idée d'aller plus loin se met en mouvement, comment baisser l'incidence des maladies ?

2021, elles créent alors CONSULT'isme : les clés pour devenir acteur de sa santé.

A partir d'une consultation réalisée au cœur de l'entreprise, les déterminants de santé sont identifiés: physique, psychique, social, environnemental et spirituel.

A chaque action de formation sur mesure, une équipe pédagogique est constituée avec les formateurs « ressources ». Médecin, pharmacien, diététicienne, psychologues, naturopathe, éducatrice et coach sportive, conseillère conjugale et familiale, sexologue, infirmier, art-thérapeute, consultante en communication, ergothérapeute jusqu'à praticien en médecine chinoise, kinésithérapeute ect...

Un accompagnement formatif individuel et/ou collectif bienveillant, coopératif et prévenant. L'être humain est pris en compte dans sa globalité « un corps sain dans un esprit sain » n'est ce pas le pilier d'une santé et d'une performance efficiente ?

QUI

SOMMES NOUS ?

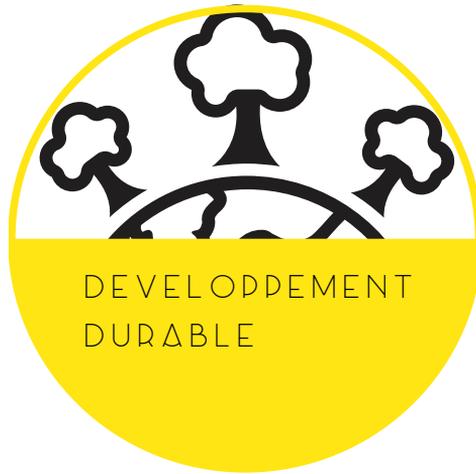
ALTISME est né en Janvier 2019 dans un élan d'engagement sociétal par des professionnelles de santé !

La force de notre cabinet est de vous proposer des offres de formation sur mesure en adéquation avec les enjeux de l'entreprise.

Nous vous accompagnons grâce à un dispositif personnalisé, adapté pour permettre l'avenir dans une vision holistique de la santé.

NOS EXPERTISES, NOTRE MÉTHODOLOGIE FONT LA DIFFÉRENCE SUR L'ACCOMPAGNEMENT QUE NOUS VOUS PROPOSONS.

- Coaching individuel et collectif
- Une vision holistique de l'humain
- Une offre de formation en situation de travail
- Accompagnement personnalisé et opérationnel de la QVCT et de la santé au travail
- La joie et la passion d'accompagner et de transmettre
- Une offre co-construite sur mesure après une analyse de vos enjeux et de la culture de votre entreprise
- Création de support pour adopter le changement
- Une démocratie participative



- Nous privilégions des impressions en noir et blanc, des envois par mails des supports de formation ou transfert en direct avec clé USB.
- Nous pensons chaque déplacement et privilégions le co-voiturage.
- Les formateurs "ressources" viennent principalement du territoire.
- Nous essayons de mettre en place au quotidien une stratégie de communication plus responsable.

“ Accompagner
l'innovation humaine
et organisationnelle ”

LA TEAM D'ALTISME



Diversité_

Chaque formateur est recruté afin de vous proposer une diversité d'approche complémentaire.

Complémentarité_

Nos formations sont coconstruites en équipe pluridisciplinaire pour vous proposer des solutions globales, une « vision à 360° ».

Transversalité_

Nous accompagnons les formateurs à prendre conscience de vos enjeux et de votre réalité.

Engagement_

Les valeurs d'Altisme sont portées par la Team : responsabilité, humanité, efficacité, éthique.

Créativité_

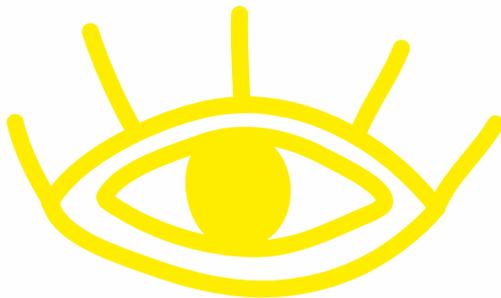
La démocratie participative au sein d'Altisme permet une synergie forte de proposition.

Pédagogie_

L'ensemble de la Team est en recherche constante d'outils, de moyens et de méthodes dynamiques, innovants et pertinents basés sur l'expérientiel pour transposer les savoirs dans la réalité de terrain.

**LE CABINET
EST
TOUJOURS EN
RECHERCHE
DE NOUVEAU
TALENT ET DE
NOUVEAU
CONCEPT
POUR VOUS
PROPOSER
UN
ACCOMPA-
-GNEMENT
QUI RÉPONDE
À VOS
ENJEUX
D'AUJOURD'
HUI ET DE
DEMAIN.**





VISION HOLISTIQUE

Les +

Nous mobilisons les formateurs "ressources" afin d'élaborer un programme de formation sur mesure.

Les réflexions collectives et individuelles, menées durant les sessions de formation, font notre force et permettent une vision à 360°. Notre objectif est d'accompagner le collectif et l'individu à prendre conscience des enjeux afin de positionner l'apprenant comme « acteur » de ce changement.

Les notions d' économique, de qualité et de sécurité, d'environnement, et d'action de prévention font la force de l'efficacité de l'offre de formation que nous vous proposons.

NOS SOLUTIONS

L'HUMAIN AU COEUR DES FORMATIONS

Vos collaborateurs sont l'énergie de votre entreprise. La qualité d'être humain et la dignité de chacun sont inaliénables, quel que soit son état, sa situation, son histoire et ses valeurs. Nous évaluons ensemble ces paramètres pour co-construire le développement qui répond au mieux à vos enjeux.

UNE DÉMOCRATIE PARTICIPATIVE POUR UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Nous agissons en tant que citoyen dans un ensemble de processus responsables.

Nous rendons acteurs les collaborateurs et partenaires. Nous avons un principe de solidarité, d'aide mutuelle et d'accompagnement des plus vulnérables.

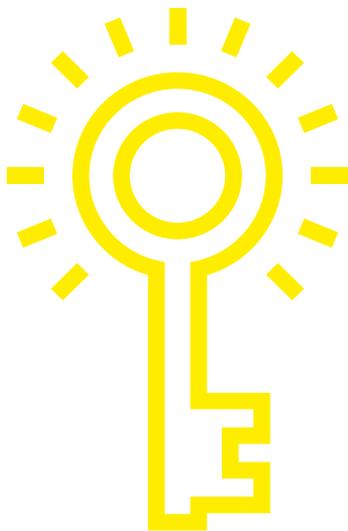
100%

alt +

Nous vous proposons l'offre de formation "alt+", individuelle, personnalisée, pour répondre aux besoins de l'apprenant en lien avec vos objectifs et vos enjeux.

Un contrat est établi entre le prescripteur, l'apprenant et Altisme.

Ensemble, nous construisons des objectifs pédagogiques personnalisés, réalistes et mesurables. Nous disposons d'outils : en digital Learning, présentiel, coaching, supervision individuelle, formation en situation de travail. La solution pour monter individuellement en compétence votre collaborateur.



SOMMAIRE

COMMUNICATION - MANAGEMENT

Communication bienveillante	Page 1
Bien communiquer sur son activité	Page 2
Le conflit, une opportunité au service du management	Page 3
Réussir l'accueil téléphonique et physique	Page 4
Le management, un outil de santé au travail	Page 5
Etre soi et bien travailler ensemble	Page 6
Télétravail	Page 7
Manager la diversité	Page 8
La créativité pour booster l'équipe	Page 9
La coopération dans le travail	Page 10
Festival d'échange et des savoirs	Page 11
PROCESS COM MODEL (PCM)	Page 12 - 13 -14
Manager de proximité	Page 15
Le leadership	Page 16

PERFORMANCE

La santé relationnel au travail	Page 17
Equilibre vie pro/vie perso	Page 18
Appréhender l'estime de soi	Page 19
Développer son intelligence émotionnelle	Page 20

SOMMAIRE

PERFORMANCE ...

La QVT au service de la performance	Page 21
Donner du sens au travail	Page 22
Pour une vie en mouvement	Page 23
Demain, deviens tuteur !	Page 24
Connaissance de soi et gestion du stress	Page 25
AUTO- HYPNOSE	Page 26

PREVENTION ET RISQUE PSYCHO-SOCIAUX

Préserver son capital santé	Page 27
Gestes et postures : son dos au quotidien	Page 28
Prévenir l'épuisement professionnel	Page 29
Pré et post burn out	Page 30
Gestion du stress	Page 31
Massage - bien être au travail	Page 32
Prévention par le sport	Page 33
Mieux dormir grâce au sport	Page 34
SST (Sauveteur Secouriste au Travail)	Page 35
Les premiers secours	Page 36

SOMMAIRE

Prévention et risques psycho sociaux ...

Premiers secours en santé mentale	Page 37
Harcèlement moral et sexuel	Page 38
Violences au sein du couple	Page 39

ENVIRONNEMENT

Tri des déchets et gaspillage alimentaire	Page 40
L'univers sonore en entreprise	Page 41



COMMUNICATION

MANAGEMENT

LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

« La communication bienveillante se matérialise par des mots opportuns et des postures congruentes. » C. Ghiridlian-Hofmann

Il est important de prendre conscience du poids de nos mots et de leurs effets chez l'autre. Cette formation est basée sur de nombreux concepts reconnus de communication. Vous aurez l'opportunité de développer une habileté de communication bienveillante : clarifier ses émotions, ses besoins, sa conscience de soi dans le milieu professionnel sont autant d'atouts pour améliorer sa relation avec les usagers, ses relations interprofessionnelles et personnelles.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formatrice : Formatrice en communication bienveillante

Objectifs pédagogiques

- Développer une habileté de communication bienveillante
- Prendre conscience des freins à une communication bienveillante
- Comprendre le processus d'une communication bienveillante
- Adapter sa communication à l'autre
- Gérer un conflit ou une situation conflictuelle.

Programme

Les 4 temps de la Communication bienveillante

L'origine des réactions impulsives : neurones miroirs, amygdale cérébrale, hippocampe, cortex préfrontal

L'écoute et la reformulation empathique

Les émotions et les besoins pour « parler vrai » : Auto-empathie

« NON » : transformer les refus et les désaccords en communication positive

Outils de résolution pour mieux travailler ensemble

Une coopération durable.

Approche pédagogique

Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercices d'application - Jeux de rôle - Analyse de situation professionnelle apportée par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.

BIEN COMMUNIQUER

SUR SON ACTIVITÉ

« C'EST MIEUX DE SAVOIR BIEN COMMUNIQUER QUE D'ÉCRIRE BIEN SANS SAVOIR PARLER »
Boussad Aziz

La communication nous entoure. Elle est partout et nous impacte sans cesse, mais est-ce que nous la maîtrisons réellement lorsque nous devons communiquer à notre tour ? Par définition, la communication est une stratégie de l'ensemble des moyens mis en œuvre pour faire connaître un produit, une marque, une personne, une organisation ou une institution et qui vise à expliquer, à positionner, à donner de la visibilité ou à créer de la notoriété.

Mais comment et qu'est-ce que BIEN communiquer ?

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formateur : Consultante en communication

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la communication
- Identifier sa/ses cible.s et les messages qui les accompagnent
- Apprendre à construire une stratégie de communication applicable facilement au quotidien sans ressources internes
- Identifier et maîtriser ses actions de communication
- Construire efficacement ses outils de communication

Programme

Introduction générale sur l'intérêt de bien communiquer

Comment bien identifier sa cible et ses objectifs de communication

Atelier de travail et mise en situation : concevoir sa stratégie de communication

Créer des outils adaptés : quels usages pour quelles cibles ?

(affiches, flyers, réseaux sociaux, événementiel)

Atelier pratique : développer un outil de communication (les règles et les usages)

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Exercice/atelier d'application
- Réflexions individuelle et collective
- Analyse de situations communicationnelles des participants
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

LE CONFLIT UNE OPPORTUNITÉ

« Au centre de la difficulté se trouve l'opportunité. » Albert Einstein

En milieu professionnel, les conflits sont inévitables. Leur gestion est subordonnée par le profil psychologique des personnes. Malgré tout, le conflit n'est pas signe de blocage, il peut devenir un levier puissant pour faire progresser l'environnement dans lequel les professionnels interviennent. Cette formation vous donnera les clés pour la gestion des conflits au sein de votre entreprise et de les transformer en opportunités.

Public : Tout professionnel du management / dirigeant d'entreprise

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formatrice : Coach professionnel certifié

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du conflit
- Utiliser le conflit comme levier de management bienveillant
- Acquérir des outils de désamorçage

- Démystifier le conflit
- Apprendre à sortir du conflit.

Programme

L'analyse transactionnelle : « les jeux psychologiques, bien ou mal »

L'intelligence émotionnelle : « je m'aime à travers toi »

Le cadre de référence : « nos cartes du monde »

La communication interpersonnelle : « mon corps parle »

Le modèle issu de la Communication Non Violente

La présentation de méthode de résolution, ou points de vue différents : proposition d'outils de résolution et/ou mise en place d'actions de prévention.

Approche pédagogique

Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercices d'application et atelier expérimentiel - Jeux de rôle - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.

REUSSIR L'ACCUEIL TELEPHONIQUE ET PHYSIQUE

« Fais bon accueil aux étrangers, car toi aussi, tu seras un étranger. » Homère

La qualité de l'accueil est essentielle dans l'environnement professionnel. C'est la première image que retiennent les clients et les partenaires de votre entreprise. Elle doit véhiculer une image positive. Aussi, une bonne gestion des appels téléphoniques et de l'accueil physique nécessite de se familiariser avec la forme et la manière du discours verbal et non verbal. Cette formation vous apporte les éléments-clés pour développer des réflexes comportementaux efficaces et donner à l'accueil de votre établissement une dimension humaine et professionnelle.

Public : Tout professionnel de l'accueil ou devant répondre au téléphone.

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formateur : Coach professionnel certifié

Objectifs pédagogiques

- Adapter une méthodologie d'accueil téléphonique ou physique
- Appliquer une écoute active
- Utiliser la reformulation comme confirmation de la demande
- Comprendre les enjeux de la communication verbale et non verbale.

Programme

Méthodologie de réception de l'accueil téléphonique et physique

- Accueil
- Ecoute active
- Reformulation
- Transfert d'appel
- Conclusion

Adapter les outils aux postes de travail et aux situations

Développer son savoir-faire et savoir-être dans l'accueil physique et téléphonique

Les enjeux de la communication verbale et non verbale.

Approche pédagogique

Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercice d'application - Capsule vidéo - Atelier expérientiel - Jeux de rôle - Simulation - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.

LE MANAGEMENT

UN OUTIL DE SANTE AU TRAVAIL

« Lorsque deux forces sont jointes, leur efficacité est double ». Isaac Newton

Cette formation vous donnera les clés pour développer votre posture managériale, de comprendre les contraintes psychosociales et organisationnelles de votre écosystème et ainsi d'oser les regarder autrement pour les ajuster et les développer en intelligence de situation.

Public : Tout professionnel du management / dirigeant d'entreprise

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formatrice : Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ses comportements grâce à l'Egogramme
- Développer sa représentation « Manager/Managé »
- Adapter sa posture managériale
- Découvrir des pratiques innovantes
- Installer un équilibre pérenne pour sa santé au travail.

Programme

Comprendre ses comportements

Présentation du concept les 3 ETATS DU MOI - L'analyse transactionnelle au cœur de la connaissance de Soi - Se découvrir à travers l'Egogramme d'Éric Berne

Les stades de développement d'une équipe

Les modèles de stade de développement d'une équipe - Réaliser un autodiagnostic des stades de développement de mon équipe

Une équipe performante selon Will Schutz

Définition d'une équipe performante - Elaborer sa propre définition - ICO « Inclusion - Contrôle - Ouverture » - Différence entre « préférences » et « rigidités » comportementales

Management et identités

Adapter sa posture managériale - Le jeu « Bossa Nova » - Les Strokes - Les 4 zones de l'identité - La métacom au cœur d'une relation performante.

Approche pédagogique

Apport théorique - Méthode maïeutique - tests et atelier expérimental - Jeux - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.

« AUCUN D'ENTRE NOUS N'EST PLUS INTELLIGENT QUE L'ENSEMBLE D'ENTRE NOUS »

KENNETH BLANCHARD

Nous sommes amenés à nous adapter à de nouvelles façons de vivre le TRAVAIL, pour cela il a été essentiel d'avoir la capacité de « se reconnecter à SOI » pour continuer à être en relation à l'Autre ainsi qu'à notre organisation. Cette formation vous permettra de décoder vos propres fonctionnements et vos préférences de comportements, vous serez en capacité de les exprimer en respect, bienveillance et de permettre ainsi à votre interlocuteur cette réciprocité. A l'issue de cette journée, vous serez outillés pour conjuguer performance organisationnelle et bien-être de l'individu pour ainsi créer un climat coopératif et optimum pour l'ensemble de votre environnement professionnel.

Public : Tout professionnel du management / dirigeant d'entreprise et ou équipe de travail

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formateur : Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Créer les conditions au « bien travailler ensemble »
- S'adapter à son interlocuteur et à son environnement professionnel
- Développer une communication bienveillante
- Apprendre à résoudre des problèmes en équipe
- Affirmer son identité professionnelle en confiance

Programme

CRÉER UN CLIMAT DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE

- Découvrir les outils d'une communication respectueuse et adaptée
- Développer la confiance au sein des interactions professionnelles

DÉVELOPPER SA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

- La performance individuelle

UTILISER LE CONCEPT Inclusion/Contrôle/Ouverture

- Découvrir ses préférences de comportements

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Exercice d'application et atelier expérientiel / Jeux de rôle
- Analyse de situation professionnelle
- Identification des axes d'amélioration
- Coaching
- Bilan de la formation / Evaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

MANAGEMENT Δ DISTANCE

TELETRAVAIL

« La coopération est la conviction profonde que personne ne peut y arriver à moins que tout le monde n'y arrive. » Virginia Burden

Repenser les pratiques managériales et amener notre culture française ancrée dans le présentisme et le contrôle à innover cela afin de répondre aux défis tant sur le plan humains, environnementaux et économiques qui s'offre à nous.

Cette formation vous permettra de comprendre le cadre du télétravail et d'adapter votre posture managériale pour créer de nouvelles façons de travailler et de vivre le travail.

A l'issue de cette journée, vous et vos collaborateurs seront outillés pour répondre à ces nouveaux enjeux organisationnels où le bien-être des salariés et performance de l'entreprise se conjugueront au présent.

Public : professionnel de la fonction RH, cadre, manager

Prérequis : Le désir d'améliorer la performance du télétravail

Durée : 2 jours

Formatrice : Coach professionnelle certifiée, spécialisée en management /RPS / organisation.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le cadre du télétravail, ses évolutions
- Découvrir les clés d'une performance à distance
- Identifier les risques et les opportunités du management à distance
- Positionner la relation au cœur de l'organisation

Programme

Module 1 : CONTEXTE – COMPRENDRE LES CARACTÉRISTIQUES DU TRAVAIL A DISTANCE

- Historique et évolution du travail à distance
- Le télétravail en Europe
- Spécificités du télétravail

Module 2 : MANAGER & COLLABORATEURS : UNE ÉQUIPE

- Présentation des 4 profils de managements
- Situer le niveau de développement de l'équipe
- La théorie de Mc Gregor du "Contrôle à la confiance »
- Présentation des cycles de l'autonomie et maturité de l'équipe

Module 3 : COMMUNICATION : POSITIONNER LA RELATION AU CŒUR DE SA PRATIQUE

- Créer les conditions de la communication
- Utiliser les nouvelles technologies pour optimiser la communication
- Organiser son temps à distance

Module 4 : LES ATTITUDES DE PREVENTION AU CŒUR DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- Définir une organisation de travail hybride pour optimiser performance et bien-être
- L'ergonomie du poste de travail
- Equilibre vie pro/vie perso

Approche pédagogique

Apport théorique / Méthode maïeutique / Exercice d'application et atelier expérientiel / Jeux de rôle / Analyse de situation professionnelle / Identification des axes d'amélioration / Coaching / Bilan de la formation / Evaluation de la formation / Attestation de fin de formation

MANAGER ET ACCOMPAGNER LA DIVERSITE

« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. » Winston Churchill

Les difficultés sociales se retrouvent partout, et touchent à la sphère professionnelle : Comment manager et accompagner dans les ressources humaines les personnes qui rencontrent des difficultés sociales et dont la vie professionnelle est impactée ?

Cette formation vous permettra de comprendre les différents publics du monde du travail.

Public : professionnel de la fonction RH, cadre, manager

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour

Formatrice : Assistante de service social

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les différents types de difficultés sociales (financières, accès aux droits, familiales, santé...etc)
- Mettre en œuvre une réflexion collective autour des difficultés rencontrées par le personnel, et leur impact sur la sphère professionnelle et l'entreprise
- Construire des outils efficaces afin de manager et accompagner en RH le personnel en difficultés sociales

Programme

Constats partagés de l'évolution du profil et/ou de la situation des employés

Définitions et modalités des différentes formes de difficultés :

- exclusion sociale
- difficultés financières
- problématiques de santé
- violences intrafamiliales...

Conséquences des difficultés sociales sur la sphère personnelle

Impact des difficultés sociales sur la sphère professionnelle

LE + : ateliers de construction d'outils et de process

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Analyse de situations professionnelles apportées par les participants
- Réflexions individuelles et collectives
- Groupe de travail
- Création d'outils (process)
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

« La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse. » Albert Einstein

Il ne suffit pas de réunir quelques personnes pour qu'un groupe naisse : un vrai temps de rencontre de l'autre est nécessaire pour que le groupe fasse groupe. Cette règle s'applique, entre autres, au sein d'une équipe de collègues, quel que soit le milieu professionnel. Le groupe possède des caractéristiques qui lui sont propres, les enjeux qui agissent au sein du groupe peuvent évoluer de façon permanente.

La formation proposée ici vous donnera des clés pour construire un groupe en faisant appel à la créativité des personnes qui le composent.

Public : professionnel encadrant, manager, fonction RH

Prérequis : l'envie d'améliorer la cohésion d'équipe

Durée : 3 jours

Formatrice : médiatrice artistique en relation d'aide, titre RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles)

Programme

Les différentes étapes de la construction d'un groupe, la dynamique

Le processus créatif

La mise en place d'un atelier créatif : définition, cadre, déroulement, posture d'écoute, accompagnement

Comment animer des ateliers créatifs au sein du groupe

Expérimentation de différents médiateurs artistiques, nombreux ateliers créatifs de groupe

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Analyse de situations professionnelles apportées par les participants
- Réflexions individuelles et collectives
- Groupe de travail
- Expérimentations, ateliers créatifs
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

Objectifs pédagogiques

- Définir les objectifs d'une pratique de groupe
- Construire le cadre et le protocole d'une activité de groupe
- Ecouter le processus mis en place par les interactions dans le groupe
- Aborder les différentes étapes de la construction d'un groupe
- Acquérir les bases théoriques et pratiques d'un atelier de créativité
- Expérimenter différents médiateurs artistiques
- Développer la créativité, libérer l'expression, appréhender le processus créatif
- Elaborer et expérimenter des ateliers créatifs de groupe

LA COOPERATION DANS LE TRAVAIL

« N'oubliez pas que le travail d'équipe commence par l'instauration de la confiance. Et le seul moyen d'y parvenir est de surmonter notre besoin d'invulnérabilité. » Patrick Lencioni.

La collaboration au sein d'une équipe est prépondérante dans la réussite et la performance d'une entreprise. La variété des personnalités constitue tout à la fois une vraie richesse et une complexité dans l'instauration d'une dynamique de groupe positive. Pour travailler sereinement et efficacement ensemble, pour communiquer, développer la coopération, l'esprit d'initiative tout en favorisant l'entraide et le soutien, des relations de qualité sont nécessaires entre les membres du groupe. Connaître son fonctionnement dans le groupe et connaître celui des autres permet de mieux se positionner, trouver sa place et construire une équipe soudée et efficiente au travail.

Public : Membre d'une même équipe ou professionnel amené à collaborer.

Prérequis : l'envie d'améliorer la cohésion d'équipe

Durée : 1 jour

Formatrice : formatrice spécialisée des relations humaines, RSE (responsabilité sociétale des entreprises), QVT (qualité de vie au travail) en tant qu'IPRS (intervenante en prévention des risques professionnelles)

Objectifs pédagogiques

- Augmenter le niveau de maturité de l'équipe par l'action et le plaisir d'être ensemble
- Travailler en équipe avec cohésion et efficacité
- Connaître sa logique de fonctionnement personnel dans une équipe
- Connaître et mettre en œuvre les comportements efficaces au sein d'une équipe
- Intégrer de nouveaux collaborateurs dans une équipe

Programme

Expérimenter une pratique collective mettant en évidence les avantages de la réussite collective

Identifier ses mécanismes de fonctionnement dans un groupe

Empathie, confiance et intelligence collective

Les 5 clés du fonctionnement optimal d'une équipe

Approche pédagogique

- Méthode maïeutique
- Expérimentation d'une pratique collective montrant les avantages de la réussite collective
- Jeux
- Exercices en binômes et petits groupes
- Réflexions individuelles et collectives
- Mutualisation de bonnes pratiques
- Apports théoriques et de méthode / Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation fin de formation.

FESTIVAL D'ÉCHANGES RÉCIPROQUE DES SAVOIRS

La collaboration au sein d'une équipe est prépondérante dans la réussite et la performance d'une entreprise. La variété des personnalités constitue tout à la fois une vraie richesse et une complexité dans l'instauration d'une dynamique de groupe positive.

Le constat de nombreux professionnels est sans équivoque, la formation. Avec cette formation, vous serez réconciliés avec la formation. Basée sur des échanges de savoirs, l'interaction avec vos collègues ; le festival des savoirs vous apprendra à mieux connaître l'autre, à partager vos compétences à créer du lien.

Le + : facilité la libre expression, et l'apprentissage mutuel.

Public : Membre d'une même équipe ou professionnel amené à collaborer.
Prérequis : Le souhait de mieux travailler ensemble

Durée : 1 à 4 jours en présentiel + visioconférences entre les sessions de présentielle

Formatrices : Animatrices et médiatrices formées et expérimentées dans la facilitation des échanges.

Tarifs : En intra uniquement: sur devis

Programme

- Introduction
- Définition de notion :
 - Un savoir
 - La reconnaissance d'un savoir
 - La réciprocité
 - La démocratie en santé
- Module 1 : Repérage des savoirs
- Se rencontrer pour mieux se connaître
- Module 2 : Mise en relation
- Programmation des échanges de savoirs professionnels
- Partager nos compétences
- Soutien pédagogique aux offreurs de savoirs
- Mettre en œuvre des partages de compétences
- Module 3 : Journée du festival
- Echanges ouvert de savoirs au public
- Communiquer sur les activités de la structure

Approche pédagogique

- Cartographie et Fresque des repérages de savoirs
- Visio conférence
- Création d'évènement
- Activation du développement vocationnel et personnel
- Paniers de solutions
- Groupe de travail
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

Objectifs pédagogiques

- Partager et transmettre un savoir / compétence
- Valoriser la reconnaissance au travail
- Renforcer la confiance en soi
- Renforcer la cohésion d'équipe
- Découvrir et faire découvrir de nouvelles approches
- Mettre en œuvre la démocratie en santé



PCM : process communication model

« Parce qu'on n'a encore rien trouvé de mieux que de se parler pour se comprendre » Gérard Collignon.

Communiquer est au cœur même de toutes nos activités. Même perdus sur une île déserte, nous aurions besoin d'échanges, de relations, de communication avec d'autres.

Et si le monde actuel crée de plus en plus d'outils de communication, communique-t-on mieux pour autant ? L'échange d'information est bien sûr facilité mais aucun Internet ne remplacera jamais la capacité qu'ont les hommes et les femmes de développer avec leur interlocuteur une relation véritablement constructive. Pendant nos études, nous avons appris à raisonner, nous avons accumulé des connaissances utiles, mais avons-nous appris à communiquer ? Savons-nous créer un espace d'échanges authentiques et motivants avec notre interlocuteur ?

Process Communication Model nous permet de comprendre notre façon privilégiée de communiquer, d'identifier celle de nos interlocuteurs et d'utiliser le Canal de Communication facilitant la compréhension de notre message.

Public : Tout professionnel

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours

Formatrice : Médecin Formatrice Facilitatrice #management #communication #qualitédevieautravail #leadership #gestiondeconflit #processcommunicationmode

Objectifs pédagogiques

- Identifier la structure de sa personnalité et son mode de fonctionnement
- Développer une communication adaptée aux six types de personnalités
- Reconnaître les réactions spécifiques en situation de stress
- Appliquer les styles de management en fonction des six types
- Développer une communication assertive et constructive

Approche pédagogique

- Apport théorique et pratiques
- Méthode maïeutique
- Jeux ludiques
- Réflexions de groupe guidées par l'animateur
- Retour sur les profils de personnalité établi par Kahler Communication
- Support de cours formation découverte de la PCM
- Bilan de la formation
- Evaluation de la formation
- Attestation de fin de formation



PROGRAMME

Mieux se connaître et comprendre son mode de fonctionnement

- Comprendre les fondamentaux et les applications du modèle Process Com® dans la relation aux autres.
- Repérer les caractéristiques des six types de personnalités et leurs processus de communication.
- Comprendre les notions de base et de phase en Process Com®.
- Comprendre le principe de la structure de la personnalité : combinaison des six types de personnalités.
- Découverte et analyse de sa propre structure grâce à l'inventaire de personnalité.
- Comprendre l'influence de sa structure de personnalité sur ses comportements.

Travaux pratiques

Découverte de son inventaire de personnalité pour comprendre sa dynamique relationnelle. Exercices sur la reconnaissance des différents langages.

Apprendre à entrer en relation face à différents interlocuteurs

- Développer son écoute et ses qualités d'observation pour adapter sa posture et sa communication.
- Utiliser les cinq indicateurs comportementaux : mots, tons, expressions du visage, postures, gestes.
- Connaître les bases de la communication et les différents niveaux : contenu, processus, sens.
- Connaître et pratiquer les différents canaux de communication.
- S'appuyer sur les différents indicateurs pour identifier le canal de communication le plus adapté.
- Sélectionner le bon canal de communication en fonction du type de personnalité de son interlocuteur.

Travaux pratiques

Détecter et utiliser les différents canaux de communication pour mieux comprendre son interlocuteur et être mieux compris. Entretien filmé ou non avec divers types de personnalités.

Détecter et sortir des situations de stress

- Distinguer les manifestations du stress.
- Comprendre le lien entre stress et performance.
- Découvrir et intégrer les trois degrés de stress en Process Com®.
- Connaître les comportements prévisibles des six types de personnalités sous stress.
- Intégrer les notions de masques, de drivers.
- Adapter sa réponse en fonction du degré de stress et du type de personnalité.
- Identifier les situations qui, pour soi, sont sources de stress.

Travaux pratiques

Analyse des différents types de personnalités et de leur comportement sous stress à partir d'extraits de films. Étude d'un cas de management en sous-groupes.

Rétablir une relation fluide et des interactions de qualité

Savoir émettre une critique, dire non en tenant compte du type de personnalité de ses interlocuteurs.

Rétablir la communication en utilisant différents leviers d'action : canal, langage, besoin.

Pouvoir apporter un feedback, annoncer une bonne ou une mauvaise nouvelle.

Se faire entendre de son interlocuteur

Travaux pratiques

Mises en situation : Savoir communiquer en situations tendues (feedback critique, recadrage, annonce d'une mauvaise nouvelle lors d'une réunion d'équipe et tout autre contexte amené par les participants). Training autour des différents types de personnalités.



MANAGER DE PROXIMITÉ

«Un bon manager doit toujours prendre le pouls de son entreprise pour éviter la crise cardiaque.»
Michaël Halimi.

Comment traduire des objectifs stratégiques d'entreprise en actions concrètes du côté des équipes ? Comment partager des valeurs d'entreprise à tous les niveaux hiérarchiques ? Comment faire converger la vision de la direction et celle des collaborateurs ? Comment motiver les équipes au quotidien pour atteindre un objectif commun ? Telles sont les problématiques auxquelles doit répondre le manager de proximité

Notre formation manager de proximité, dispensée sur une durée de 2 jours, fera le point sur les qualités et les prérogatives d'un manager actif, de l'encadrement de ses collaborateurs à la gestion de projet.

Public : Tout professionnel de l'encadrement, manager d'équipe

Prérequis : aucun

Durée : 3 jours

Formatrice : Médecin Formatrice

Facilitatrice #management

#communication #qualitédevieautravail

#leadership #gestiondeconflit

#processcommunicationmodel

Programme

Introduction à la formation : Visualiser l'organisation dans l'entreprise, le cadre du manager intermédiaire
Appréhender le rôle du manager dans le suivi de la stratégie managériale hiérarchique
Appréhender les différentes facettes du management de proximité

La gestion d'une équipe au quotidien
Clarifier son rôle en qualité de manager auprès de son équipe
Déterminer des objectifs, suivre la réalisation et accompagner son équipe dans la réalisation
L'organisation de son équipe, la gestion des tâches, les entretiens et le principe du feedback
Outils pratiques pour mener des réunions

Les comportements efficaces : le management situationnel
Principes de base, objectifs, avantages et limites des différents styles de management.
Améliorer et adapter son style aux situations, contextes et collaborateurs.

Développer l'autonomie des collaborateurs
Comprendre les mécanismes de l'autonomie : compétences et implication.
Identifier et agir sur les moteurs de la motivation.

Reconnaître les réussites pour encourager
Comprendre la spirale de l'échec ou de la réussite.
Reconnaître les succès pour encourager.
Se positionner comme facilitateur de réussites.

Les situations difficiles
Connaître les origines des conflits et prendre du recul.
Comprendre les mécanismes de l'escalade conflictuelle.
Mieux gérer ses émotions, ses pensées et ses propres tensions.
Manager le stress de ces collaborateurs

Objectifs pédagogiques

- Identifier son rôle et ses responsabilités de manager de proximité
- Adapter son style de management aux situations
- Impliquer les collaborateurs et obtenir l'adhésion
- Gérer les situations délicates

Approche pédagogique

- Apport théorique et pratiques
- Méthode maieutique
- Questionnaires
- tests avec autocorrection
- jeux pédagogiques
- Mises en situation
- Apports de la process com
- Bilan de la formation
- Evaluation de la formation
- Attestation de fin de forme

LE LEADERSHIP

« Il existe trois éléments essentiels du leadership : humilité, clarté et courage » Fuchan Yuan.

Dans un contexte de changement perpétuel, les qualités de leadership et les compétences du manager sont indissociables et s'avèrent indispensables pour diriger des hommes et des équipes. S'il est fondamental d'acquérir des compétences managériales dès la prise de poste, il est devenu tout aussi nécessaire de développer en parallèle des qualités de leader pour inspirer naturellement les équipes. Être manager relève d'un statut. Être leader requiert des qualités de communication, de négociation, d'agilité relationnelle et de partage d'une vision commune. Comment développer ces soft skills indispensables ? Quelles nouvelles approches managériales mettre en place pour impulser et faire croître les talents et la culture du leadership dans les organisations ?

ALTISME vous accompagne dans la montée en puissance de votre leadership, pour viser la performance et relever ainsi les défis actuels et à venir.

Public : Tout professionnel de l'encadrement, manager d'équipe

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours

Formatrice : Médecin Formatrice
Facilitatrice #management
#qualitédevieautravail
#leadership #gestiondeconflit
#processcommunicationmodel

Objectifs pédagogiques

- Repérer son style de leadership dominant
- Connaître les leviers de motivation individuels et communs
- Construire sa vision et savoir la faire partager
- Donner des signes de reconnaissance individuels
- Développer son assertivité et son écoute

Programme

Introduction

Qu'est-ce qu'un leader ?

Exercer un leadership efficace

- Comprendre les caractéristiques du leadership. Leadership et management.
- Savoir identifier les principaux styles de leadership. Repérer son style dominant.
- Appréhender le pouvoir d'influence du leader.
- Distinguer pouvoir, puissance et autorité.
- Augmenter sa capacité d'attention et d'observation.
- Comprendre les caractéristiques d'une équipe performante.

Les pratiques d'un leadership mobilisateur

- Relever les défis, créer le changement, innover.
- Connaître les leviers de motivation pour progresser, responsabiliser ses collaborateurs.
- Élaborer sa propre vision et comprendre comment la faire partager efficacement.
- Développer un leadership basé sur des valeurs, des intérêts communs.
- Communiquer pour mobiliser son équipe.
- Instaurer un climat de confiance. Définir des objectifs de coopération.
- Montrer la voie, diriger par l'exemple.
- Encourager. Reconnaître les contributions individuelles. Célébrer la réussite.

S'affirmer dans son rôle de leader

- Comprendre les trois modes de comportements : fuite, agressivité, manipulation.
- Développer son assertivité : savoir demander, refuser, exprimer son point de vue, donner un feed-back constructif.
- Se positionner face aux critiques. Faire face aux tensions et aux peurs de son équipe.
- Développer sa capacité d'écoute active. Savoir questionner, reformuler.
- Utiliser le non verbal : le regard, l'attitude, la voix, la gestuelle.
- Développer son charisme. Véhiculer une image positive.

Approche pédagogique

Apport théorique et pratiques / Méthode maïeutique / Questionnaires / tests avec autocorrection / jeux pédagogiques / Mises en situation analysées en groupe / Bilan de la formation / Evaluation de la formation / Attestation de fin de formation



PERFORMANCE

LA SANTÉ RELATIONNELLE AU TRAVAIL

« Vivre, c'est vivre avec prendre soin de la qualité de nos relations dans le vivre ensemble est au cœur des nouveaux défis de santé. » Marie Marinopoulos



La santé relationnelle au travail est au cœur des préoccupations des professionnels pour qui prendre soin de nos liens est synonyme d'humanité. Dans la relation à l'autre se pose la question de la compréhension des émotions, de la communication et de l'estime de soi. Cette formation aide à décoder les messages émotionnels, repérer ses failles dans la communication et nourrir son estime de soi en donnant du sens à son travail. Ainsi outillées, les personnes se sentiront bien au sein de leur environnement professionnel. Dès lors les équipes gagnent en sérénité, en motivation et donc en performance.

Public : Equipe de travail

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours en présentiel et 1 jour en visioconférence et tests écrits

Formatrice : Formatrice spécialiste des relations humaines

Objectifs pédagogiques

- Se sentir bien dans la relation à l'autre au sein de son environnement professionnel
- Analyser les différentes émotions refoulées
- Développer son intelligence émotionnelle
- Formuler ou recevoir une critique
- Développer sa motivation
- Gérer son stress
- Appréhender le concept de l'estime de soi.

Programme

Décoder ses émotions

Le message des 6 émotions de base - L'intelligence émotionnelle - Utiliser l'émotion comme un cadeau - Le développement de l'empathie par la résonance corporelle de Omar Zanna - Les effets des émotions refoulées - Entendre la colère gronder

Repérer ses failles dans sa communication à l'autre

Différents tests et outils permettant de se positionner dans sa communication afin de faciliter la relation à l'autre - La compréhension empathique de Carl Rogers - La communication bienveillante de Rosenberg - Les 3 types de comportement - Émettre et recevoir une critique

Nourrir sa motivation : croire en sa propre valeur et accepter la valeur des autres

Le concept d'estime de soi - La gestion du stress - Les intelligences multiples - Autonomie et responsabilité.



Deux jours en présentiel, un jour en visioconférence et tests écrits.

Approche pédagogique

Formation mixte - Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercices d'application - Réflexions individuelle et collective - Intégration corporelle - Analyses de situations professionnelles apportées par les apprenants - Animation vidéo - Tests de positionnement - Bilan individuel et collectif de la formation - Attestation de fin de formation.

EQUILIBRE

VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

« Il est aussi noble de tendre à l'équilibre qu'à la perfection ; car c'est une perfection que de garder l'équilibre ». Jean Grenier



Facteur d'accroissement de la qualité de vie au travail (QVT), la quête d'équilibre vie professionnelle/vie personnelle est un enjeu majeur pour les salariés qui souhaitent s'épanouir professionnellement, tout en bénéficiant du temps nécessaire à leurs engagements familiaux et personnels.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 3 heures

Formatrice : éducatrice spécialisée,
soprhologue passionnée par le bien être au travail

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience de son fonctionnement en quantifiant son temps entre vie professionnelle et personnelle
- Mesurer les impacts du déséquilibre
- Apprendre à réguler son stress et sa charge mentale
- Identifier ses valeurs
- Se fixer des objectifs de changement

Programme

Les 2 formes de déséquilibre entre vie personnelle et vie professionnelle et leurs impacts

Notions sur les valeurs pour prioriser ses activités et harmoniser sa vie personnelle et professionnelle (charge mentale / sens au travail),

Conscience du temps passé entre vie professionnelle et personnelle d' « une semaine comme les autres »,

Techniques de relaxation dynamique pour « sortir la tête du guidon » et lâcher-prise.

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Partage d'expériences
- Exercices de respiration, cohérence cardiaque
- évaluation de la formation en groupe et individuel
- Attestation de fin de formation.

APPREHENDER L'ESTIME DE SOI

« Lorsque vous cherchez ce qu'il y a de bon dans les autres, vous découvrez ce qu'il y a de meilleur en vous-même. » Martin Walsh



L'estime de soi est au cœur de la performance des personnes, des équipes. L'estime de soi, source de confiance en soi, est un processus qui se nourrit tout au long de la vie. Une bonne estime de soi procure bienveillance, conscience de soi et une invitation à se dépasser. Elle améliore grandement la qualité de vie au travail. Cette formation vous apportera des outils efficaces et approuvés pour gagner en confiance, en performance et améliorer les relations professionnelles.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formatrice : Formatrice spécialiste des relations humaines

Objectifs pédagogiques

- Structurer une démarche de développement en confiance en soi
- Agir sur les freins à l'estime de soi
- Repérer les leviers à l'estime de soi
- Utiliser des outils favorisant l'estime et la confiance en soi.

Programme

Le concept d'estime de soi

L'estime de soi et ses 4 composantes - Le cercle vertueux de l'estime de soi et de la confiance en soi

Croire en sa propre valeur et accepter la valeur des autres

Les intelligences multiples - L'erreur au service de l'estime de soi - Transformer les pensées automatiques en pensées positives - Privilégier les petits pas - Favoriser un stress dynamisant

Nourrir sa motivation

Respecter ses valeurs comme source de continuité - Définir des convictions positives
Analyser son rôle social - Autonomie et responsabilité.

Approche pédagogique

Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercice d'application - Atelier expérientiel - Jeux de rôle - Analyse de situation professionnelle apportée par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.



DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

« Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement. » Carl Gustav Jung



Développer son intelligence émotionnelle permet de faire face aux situations professionnelles de manière appropriée et efficace. La personne qui développe son intelligence émotionnelle lui permet de développer son leadership, sa créativité, son autonomie et de comprendre ses propres ressources.

Cet atelier de 5 heures vous permettra d'appréhender et de reconnaître ses émotions, afin de développer son potentiel en situation de travail.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 5 heures

Formatrice : Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître les émotions
- Exprimer ses émotions
- Optimiser son attention
- Développer son potentiel
- Utiliser son intelligence émotionnelle en situation professionnelle

Programme

Introduction

Définitions

Différencier émotions sentiments et humeur

Atelier expérimental

LE + : des ateliers en prise directe avec le quotidien

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Jeu « émotions et besoins »
- Mise en situation
- Méthodes DESC & OPTIM
- Exercice d'application
- Auto-évaluation
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

« TOUT CE QUE TU CHERCHES À L'EXTÉRIEUR, DÉCOUVRE-LE À L'INTÉRIEUR ! »
ALEXANDRE JOLLIEN



Il paraît que la qualité de vie au travail, ça se passe au travail !
Il paraît aussi que la qualité de vie au travail, ce n'est pas de ma responsabilité, mais de celle de l'équipe dirigeante.
Certains disent même que la qualité de vie au travail, c'est du blabla mais que ce n'est pas réaliste.
Et si nous chassions nos idées reçues, et faisons de l'amélioration de la qualité de vie une réalité concrète dans notre vie de salarié ... mais pas que !
Une formation animée par un médecin, formé aux approches complémentaires en santé, et ... adepte de la qualité de vie !

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Le désir d'améliorer sa qualité de vie

Durée : 1 jour

Formatrice : Médecin Formatrice

Facilitatrice #management

#qualitédevieautravail #leadership

#gestiondeconflit

#processcommunicationmodel

Programme

Parler la même langue, quand on parle qualité de vie et risques psychosociaux

Premier paradigme : la qualité de vie au travail ne se passe pas qu'au travail

- Les 4 dimensions de l'être humain à connaître et à intégrer

Deuxième paradigme : la qualité de vie au travail est de la responsabilité de tous

- Les attitudes et comportements à privilégier, au travail comme à la maison, pour améliorer sa relation à soi-même, et aux autres

Troisième paradigme : la qualité de vie au travail ça peut aussi, être simple et concret

- Des exemples simples applicables facilement dans sa vie quotidienne et applicables dans l'entreprise

Approche pédagogique

- Les échanges seront privilégiés au sein du groupe.
- Les apports théoriques viendront illustrer les concepts abordés durant la formation.
- Des exercices pratiques permettront d'illustrer et d'enrichir les acquis pédagogiques.
- Attestation de fin de formation.



« Le travail reste une épreuve mais on ne peut pas se limiter à cela car de l'épreuve peut venir une source de plaisir. » Patricia Pinault

Source de plaisir et de souffrance, épreuve physique et / ou mentale, quête de reconnaissance et de satisfaction, engagement professionnel, possibilité de développement personnel, d'accomplissement de soi... Que de qualificatifs pour exprimer la rencontre de l'homme avec le travail.

Pourrions-nous imaginer un contexte dans lequel il y aurait un effet de rencontre entre des offres de sens et des aspirations personnelles ? Pourrions-nous attendre du travail une promesse de satisfaction et de développement personnel qui nous permettent de concilier le mieux possible vie personnelle et professionnelle ?

Objectifs pédagogiques

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours

Formatrice : Docteure en psychologie et psychologue clinicienne

- Identifier les représentations du travail
- Appréhender les enjeux de la relation professionnelle
- Identifier les défenses personnelles et professionnelles dans le travail
- Prévenir les risques d'épuisement professionnel
- Intégrer les expériences vécues dans le parcours professionnel et personnel
- Analyser les situations vécues en repérant les émotions ressenties, les défenses mobilisées tant personnelles que professionnelles
- Adapter une posture professionnelle

Programme

- Introduction
- Les représentations du travail
- Les enjeux de la relation professionnelle
- Les défenses et émotions mobilisées tant sur le plan personnel que professionnel

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Atelier pratique
- Méthode maïeutique
- Analyse de situations
- Création d'outils de bonnes pratiques
- Réflexions collective et individuelle
- Mise en situation
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de formation fin de stage.

POUR UNE VIE EN MOUVEMENT

« Chez l'homme, le manque d'activité physique détruit la bonne condition, alors que le mouvement et l'exercice physique méthodique la préservent. » Platon

95% des adultes Français manquent d'exercice physique ou/et sont en excès de sédentarité (ANSES, 2022). Alors que tendre vers des habitudes de vie dynamiques et une pratique d'exercice physique adapté et régulier. C'est prouvé, c'est nécessaire pour la santé !

Aujourd'hui les activités physiques adaptées sont reconnues comme thérapie non-médicamenteuse. Et pour autant, passer à l'action, n'est pas chose simple pour la plupart d'entre nous, car c'est souvent s'heurter à de nombreux freins (motivation, moyens, connaissance, capacité, etc.).

L'objectif de cette formation est de réfléchir ensemble aux : Pourquoi? Comment? A quoi ça sert ? & Comment m'y prendre?

Afin de faire tomber ces barrières et vous accompagner vers un quotidien dynamique pour toute la vie !

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour

Formateur : Enseignant en Activité Physique Adaptée

Objectifs pédagogiques

- Connaître les concepts de Sédentarité – Mouvement – Exercice physique et Sport
- Maîtriser les recommandations générales en activité physique visant un bon état de santé général.
- Savoir viser une pratique d'exercice physique adéquate, valorisé, autonome et pour toute la vie

Programme

Echanges autour de la question : Et toi, c'est quoi ta définition du Sport ?

Aujourd'hui, suis-je actif ?

Les bienfaits d'une activité physique régulière dans la vie de tous les jours et dans le cadre de ma maladie ou de mon handicap.

- Sommes-nous condamnés à la sédentarité ?
- Comment adopter des comportements actifs et le rester !

Outils de terrains favorisant la pratique d'activité physique adaptée (podomètre, cardio fréquence mètre, etc.)

Réseaux en Activité Physique (où se diriger pour une pratique accompagnée et adaptée ?)

Réalisation d'une batterie de tests de la condition physique (exercices physiques simples et non maximaux, permettant d'avoir une indication sur nos capacités de Force, Souplesse, Equilibre et Endurance).

Initiation à des mouvements simples et reproductibles en autonomie. Permettant de comprendre la réalisation d'une séance type.

- Demain, serais-je actif ?

Approche pédagogique

- Apport théorique & Mise en application pratique
- Animation en Activité Physique Adaptée
- Méthode type Counseling
- Analyses individuelle et collective du rapport au mouvement
- Participation individuelle & Groupe de travail
- Outils : Semainier & Présentation Powerpoint
- Bilan de formation
- Attestation de fin de formation.

DEMAIN DEVIENS TUTEUR

« Développe une passion pour l'apprentissage ; Si tu le fais, tu ne cesseras jamais de grandir »
Anthony J. D'Angelo



Cette formation permettra à tous professionnels d'accompagner leurs pairs sur les valeurs de l'entreprise et ou de l'établissement, du travail et de développer une posture de tuteur juste et bienveillant.

Objectifs pédagogiques

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : aucun

Durée : 3 jours

Formatrice : professionnelle ayant une expérience dans le tutorat des professionnels

- Connaître les différents mécanismes d'apprentissage et savoir repérer chez l'apprenant ses mécanismes personnels
- Identifier les conditions indispensables pour développer la concentration, la rigueur et la motivation
- Impulser la dynamique nécessaire à la mémorisation et à la mise en pratique, dans les situations de tutorat
- Repérer les situations difficiles et offrir une aide, en pratiquant la responsabilisation,
- Développer une cohésion d'équipe, les valeurs de l'établissement,
- Définir un objectif de formation générale et spécifique,
- Concevoir les étapes du tutorat en fonction de la réalité de terrain et de l'évolution de l'apprenant

Programme

- Définition d'un objectif général et intermédiaire
- Conception des étapes du tutorat
- Transmission des informations et suivi de leurs compréhensions
- Reformulation et validation des acquis
- Évaluation finale
- L'aide, l'écoute, la responsabilisation, l'assistantat
- L'apprentissage et sa dynamique
- Le rôle des émotions dans l'apprentissage
- L'influence, le travail bien fait et sa satisfaction
- Les situations professionnelles difficiles, le repérage de ces conséquences
- La conception d'un document pédagogique, technique

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Réflexions individuelles et collectives
- Groupe de travail
- Mises en situation et analyse individuelle et collective des événements vécus
- Bilan de formation
- Attestation de fin de formation.

CONNAISSANCE DE SOI ET GESTION DU STRESS

« Celui qui connaît les autres est sage. Celui qui se connaît lui-même est éclairé » Lao Tseu.



Cette formation vous permettra de mieux vous connaître, de déceler les épisodes de stress et de pouvoir agir en conscience. Animée par un infirmier passionné par le goût de transmettre, cette formation vous fera découvrir de nouveaux outils pour mieux vivre votre quotidien.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : avoir un tapis de sol

Durée : 1 jour

Formateur : infirmier formé à différentes approches de gestion du stress

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'importance du rythme de vie, l'imbrication entre la vie professionnelle et personnelle.
- Pratiquer la relaxation
- Relâcher les tensions dorsales
- Apprendre à utiliser la respiration comme outil de gestion du stress

Programme

- Reconnecter les deux hémisphères cérébraux.
- Quel mécanisme nous aide à reprendre le contrôle de notre esprit.
- Identification des moments stressants dans le quotidien.
- Relâchement du dos par la respiration et le positionnement de détente
- Revenir au corps et travailler sur son diaphragme
- Relaxation visualisation, les cinq sens

LE +

Des exercices pratiques tout au long de la journée pour favoriser les apprentissages. Le nombre de 10 participants permet une dynamique de groupe bienveillante et facilite les échanges.

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Partage d'expériences
- Exercices pratiques
- Evaluation de la formation en groupe et individuel
- Remise d'un support pédagogique
- Attestation de fin de formation.

AUTO HYPNOSE

« Apprenez à répéter le mot Tranquillité. Non seulement il compte parmi les plus harmonieux de notre langue, mais il crée l'état d'esprit correspondant. » Norman Vincent Peale.

Bon nombre de professionnels sont soumis à des facteurs de stress professionnel nombreux et continus. L'autohypnose apparaît comme un moyen de gérer son stress en autonomie, de mieux se connaître en reconnaissant ses émotions et en pouvant agir dessus. Cette formation procure les outils nécessaires à une meilleure gestion du stress grâce à l'autohypnose.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : aucun

Durée : 2 jours

Formatrice : cadre de santé formée en l'hypnose clinique

Objectifs pédagogiques

- Conceptualiser et différencier hypnose et autohypnose
- S'initier aux techniques d'autohypnose
- Développer une connaissance et une meilleure maîtrise de ses émotions
- Permettre l'émergence et la mise en place de stratégies de réussite
- Favoriser une meilleure gestion du stress en étant capable de se recentrer sur son bien être psychologique et physique des personnels encadrants

Programme

Introduction et cadre d'application de l'hypnose

- Historique de l'hypnose Ericksonienne

Professionnels de santé : des candidats au stress

Hypnose et neurosciences

Les pouvoirs de l'hypnose

- Construction d'une séance

Installation pour une séance

Connaître ses canaux de communication

Ancrage d'une séance

Séances type pour la gestion du stress, le sommeil, l'anxiété, la confiance en soi, la douleur / Expérimentation

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Partage d'expériences
- Exercices pratiques
- Evaluation de la formation en groupe et individuel
- Attestation de fin de formation.



PREVENTION

DISQUES PSYCHO - SOCIAUX



« LE SEUL SAVOIR QUI INFLUENCE VRAIMENT LE COMPORTEMENT, C'EST CELUI QU'ON A DÉCOUVERT ET QU'ON S'EST APPROPRIÉ SOI-MÊME. » CARL ROGERS

Notre santé est un capital précieux qui ne nous est pas acquis une fois pour toute mais qu'il faut savoir préserver. Nos contraintes professionnelles parfois lourdes peuvent conduire à un déséquilibre qui réduira notre capital santé. Une vie personnelle harmonieuse est indispensable mais n'est pas suffisante pour préserver notre équilibre. Il est donc temps de chercher à harmoniser nos attitudes et comportements, à la maison comme au travail.

Une journée pour comprendre et savoir agir sur soi avec efficacité et sérénité.

Public : Tout professionnel, tout salarié ou dirigeant d'entreprise

Prérequis : Le désir d'améliorer sa qualité de vie

Durée : 1 jour

Formateur : Médecin, formé en hypnose et aux approches complémentaires en santé

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les 4 axes du prendre soin de soi
- Identifier les conduites et comportements à risque qui altèrent notre capital santé
- Découvrir les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé
- Intégrer son activité professionnelle dans son équilibre de vie

Programme

La santé : Qu'est ce que la santé ? /La notion de qualité de vie

Les axes de préservation de sa santé: Les principes de l'homéostasie / Comprendre les 4 dimensions nécessaires à prendre en compte pour prendre soin de soi /Liens avec la pyramide de Maslow dans notre vie personnelle et notre vie professionnelle.

S'alimenter : Les principes d'une alimentation et d'une hydratation adaptée /Conseils pratiques dans notre vie personnelle et notre vie professionnelle

Bouger : Les bienfaits de l'activité physique /Les bonnes règles d'hygiène faciles à mettre en œuvre au bureau comme à la maison

Rythmer sa vie Les rythmes biologiques physiologiques : Le sommeil et son fonctionnement /Choisir le bon rythme pour prévenir l'épuisement

Le fonctionnement du mental : La conscience et l'inconscient /Comprendre et adapter ses émotions dans sa vie quotidienne /Gestion du stress en milieu professionnel

Approche pédagogique

- Méthode maïeutique
- Les échanges seront privilégiés au sein du groupe
- Les apports théoriques viendront illustrer les concepts abordés durant la formation
- Des exercices pratiques permettront d'illustrer et d'enrichir les acquis pédagogiques
- Attestation de fin de formation

SON DOS AU QUOTIDIEN

« On ne devrait jamais tourner le dos à un danger pour tenter de le fuir. Mais si vous l'affrontez rapidement et sans vous dérober, vous le réduirez de moitié. » Winston Churchill



Vous voulez en finir avec le mal de dos, cette formation est faite pour vous!

Au quotidien, le dos est soumis à des tensions, position debout, allongée, pour les tâches ménagères, le port de charge... 90 % des Français touchés par ces maux ! Alors prévenons-les, et soulageons-les! L'ergothérapeute vous apportera des outils concrets pour prévenir le mal de dos vous accompagnera sur des exercices de prévention.

Public : Tout professionnel, tout salarié ou dirigeant d'entreprise

Prérequis : aucun, venir en tenue confortable

Durée : 1 jour

Formatrice : Ergothérapeute

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la physiologie du dos et ses principales pathologies
- Appliquer les bonnes pratiques de protection du dos
- Analyser la situation de travail en adaptant ses gestes et postures
- Mettre en œuvre des principes de sécurité dans chaque situation du quotidien et en situation de travail
- Adopter des gestes de prévention au quotidien.

Programme

Physiologie du dos

Pathologie du dos

Les gestes et postures

Position debout - Assise - Gestes économiques

Etirements

Quand faut-il s'étirer ? - Pourquoi ? - Comment ?

Application dans la vie quotidienne, mise en pratique et aide technique

Approche pédagogique

Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercices d'application - Mise en situation - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Bilan individuel et collectif de la formation - Attestation de fin de formation.



COMPRENDRE ET PREVENIR

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

« Rien ne vous emprisonne, excepté vos pensées. Rien ne vous limite, excepté vos peurs. Et rien ne vous contrôle, excepté vos croyances. »
Marianne Williamson

Le coût annuel du stress professionnel est estimé en France à 20 milliards d'euros pour les dépenses liées à sa prise en charge. Il fragilise des individus et appauvrit l'organisation. Cette formation vous offrira de saisir la différence entre le stress dit positif, celui qui nous amène à expérimenter, innover, créer et le stress « toxique » qui affecte notre santé mentale, physique et émotionnelle. Vous serez en capacité d'agir pour vous, vos équipes, de réaliser vos missions en exprimant vos émotions, en affirmant avec respect votre identité professionnelle dans un environnement souvent de plus en plus complexe.

Public : Chef d'entreprise, directeur, responsable RH, manager.

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formatrice: Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Différencier le stress « positif » du stress « toxique »
- Détecter les symptômes de l'épuisement sur les différents niveaux
- Impliquer l'équipe dans les « actions santé au travail »
- Créer son kit « Santé et performance au travail »
- Reconnaître l'émotion et le besoin sous-jacent à nourrir.

Programme

Rappel des bases réglementaires

Le plan santé travail et le Code du travail

Définition et processus du stress

Rôle de l'équipe et mise en place d'une prise en charge adaptée

Connaître les outils à notre disposition

Présentation des 3 clés de décharge de stress - Présentation de l'outil de dépistage « No Burnout » - Identification des lieux d'usure et des ressources au travail - Création d'une check-list des mesures de protection individuelles et collectives - Description des 3 étapes d'une attitude préventive

Mise en place d'une prise en charge adaptée

Accompagner un salarié en situation de souffrance au travail.

Approche pédagogique

Apport théorique - Méthode maïeutique - Réflexions individuelle et collective - Méthode ludique « jeux NO BURN OUT » - Analyse de situation apportée par les apprenants - Bilan de formation - Attestation de fin de formation.

D R E ET D S T B U R N U T

« CHOISISSEZ UN TRAVAIL QUE VOUS AIMEZ ET VOUS N'AUREZ PLUS JAMAIS À TRAVAILLER DE VOTRE VIE »

CONFUCIUS

Vous êtes passés par un arrêt maladie ; vous appréhendez votre reprise ou vous avez besoin de prendre de la hauteur sur ce que vous vivez aujourd'hui au niveau professionnel. Alors cette formation est faite pour vous. Nous sommes confrontés de plus en plus aux facteurs de « stress professionnel » comme l'atteinte de l'image de soi, les changements rapides, les incertitudes, l'insécurité professionnelle, la diminution des liens sociaux, pour n'en citer que quelques-uns. Leurs conséquences nous imposent tant personnellement que professionnellement de créer de nouvelles réponses à la prévention et à l'accompagnement des risques.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formatrice : Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Expliquer la différence entre dépression et burn out
- Détecter et comprendre les symptômes de l'épuisement professionnel
- Accompagner la personne confrontée en amont
- Mettre en place des actions de prévention pour guider le retour au travail de la personne touchée

Programme

Module 1 : Burn-out, dépression, fatigue professionnelle de quoi parle-t-on ?
Définition et explication du processus burn-out
Connaître pour re-connaître : les facteurs de risques, les symptômes, fausses et vraies croyances

Module 2 : Démarche de prévention primaire au sein d'un groupe
Connaître les outils à notre disposition
Établir un plan d'action de prévention en amont

Module 3 : Le retour au travail : mise en place d'un accompagnement adapté
Préparer l'entretien avec le salarié concerné
Présenter le rôle du manager, des collègues et ou du RH/ référent RPS
Création d'outils

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Cas pratiques
- Jeux de l'organisme NOBURNOUT
- Analyses de situations apportées par les participants
- Évaluation de connaissance en début et fin de formation
- Attestation fin de formation.

G E S T I O N D U S T R E S S

« LA MATURITÉ DE L'HOMME, C'EST D'AVOIR RETROUVÉ LE SÉRIEUX QU'ON AVAIT QUAND ON ÉTAIT ENFANT. »
FRIEDRICH NIETZSCHE

Le coût annuel du stress professionnel est estimé en France à 20 milliards d'euros pour les dépenses liées à sa prise en charge (arrêt de travail, turn-over, maladies professionnelles, absentéisme, décès prématurés, etc.), il fragilise des individus et appauvrit l'organisation. Cette formation vous permettra de saisir la différence entre le stress dit positif, celui qui nous amène à expérimenter, innover, créer et le stress « toxique » qui affecte notre santé mentale, physique et émotionnelle. **Vous serez en capacité d'agir pour vous, vos équipes, de réaliser vos missions en exprimant vos émotions, en affirmant avec respect votre identité professionnelle.**

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formateur : Coach professionnelle certifiée

Programme

Introduction

Définition du stress

Le stress et son fonctionnement

Différencier le stress positif au stress toxique

Acquérir les techniques pour faire face au stress

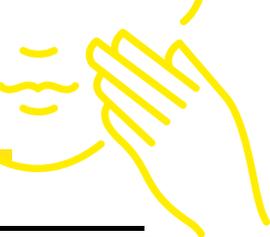
Créer son kit " Santé et performance au travail "

Objectifs pédagogiques

- Construire une attitude préventive en s'amusant
- Acquérir des outils de gestion de stress
- Partager sur son environnement professionnel
- Libérer la parole sur les facteurs de risques psychosociaux
- Poser des mots sur l'épuisement professionnel.

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Atelier ludique
- Coaching
- Analyse de situations apportées par les participants
- Evaluation de connaissance en début et fin de formation
- Attestation fin de formation.



FORMATIONS MASSAGES

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. » Proverbe Indou

Le massage, en général, sert à soulager des points de tension. Des études récentes montrent également qu'il réduit le stress et stimule le système immunitaire.

MASSAGE ASSIS : Le massage assis, quant à lui, est d'origine Chinoise et est pratiqué depuis plus de 1300 ans. Il est idéal pour détendre rapidement les parties du haut du corps qui accumulent les tensions. Pratiqué sur chaise et sur personne habillée, il peut se recevoir facilement n'importe où. Cette formation permet d'identifier les caractéristiques spécifiques, le champ d'application et les limites d'intervention du massage assis, avec atelier et remise de documents montrant les différentes techniques. Pourquoi ne pas le développer dans nos pratiques ?

MASSAGE DO IN : Une autre technique de massage est le DO IN, qui signifie en japonais « la voie de l'énergie ». On en parle dans le plus ancien livre de médecine chinoise, datant de 3000 avant JC. Le DO IN permet de stimuler les grandes fonctions du corps : respiration, digestion, circulation via les systèmes nerveux, musculaire et énergétique. Il repose sur toute une gestuelle qui aide le corps à exprimer son potentiel énergétique. Le DO IN est une synthèse manuelle de l'acupuncture puisque nous utilisons des techniques d'acupression et une synthèse du massage puisque nous utilisons des techniques de frottement, de percussions...

Public : Tout professionnel

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formateur : Masseur Bien être avec une licence de psychologie

Objectifs pédagogiques

- Utiliser la technique du massage assis pour l'amélioration de la qualité de vie au travail
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Relâcher la pression et le stress.
- Utiliser la technique du massage do in pour l'amélioration de la qualité de vie au travail
- Apporter des gestes qui aident à exprimer le potentiel énergétique du corps.
- Relâcher la pression et le stress.

Programme

Introduction

Historique

La pratique et l'apprentissage d'enchaînements

Les différents mouvements d'automassage pour chaque zone anatomique

Les points de digito-pressions

Déroulement d'une séance : champ d'action, but recherché, organisation matérielle, positionnement, temps déterminé

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Exercice d'application
- Atelier pratique
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation.



PREVENTION SANTE PAR LE SPORT POUR TOUS

« Bouger, c'est la santé. » Ministère des Solidarités et de la Santé



Depuis quelques années, nous assistons à une prise de conscience de plus en plus forte, relayée par les politiques publiques... Le sport est essentiel à la vie en bonne santé. Modifier les habitudes de vie trop sédentaires pourrait jouer un véritable rôle en matière de prévention en santé, notamment grâce à l'activité physique.

Objectifs pédagogiques

Public : Tout professionnel confondu
Prérequis : aucun
Durée : 1 jour
Formatrice : Educatrice et coach sportive

- Lutter contre la sédentarité
- Prévenir des maladies chroniques : diabète, obésité, maladies cardio-respiratoires
- Prévenir les douleurs articulaires
- Comprendre et faire comprendre que l'activité physique est adaptable à chacun et primordiale pour tous.

Programme

Introduction

Les bienfaits de l'activité physique sur le corps et l'esprit

L'activité physique est un médicament pour avoir une bonne santé – Accompagnement sur l'hydratation et l'alimentation en rapport avec l'activité physique

Les recommandations de la pratique physique et la sécurité

Les différentes méthodes douces ou dynamiques

Les publics « à risques » : adapter les situations

Donner l'envie de faire une activité physique

Conseils pour une personne atteinte de maladie chronique.

Approche pédagogique

Apport théorique – Exercices d'application – Atelier pratique – Méthode maïeutique – Analyse de situations professionnelles apportées par les apprenants – Identification des axes d'amélioration – Bilan individuel et collectif de la formation – Evaluation de la formation – Attestation de fin de formation.

MIEUX DORMIR GRÂCE AU SPORT

« Mieux vaut un bon sommeil, qu'un bon lit. » Victor Hugo



Si le sommeil fait partie des piliers de ce qu'on appelle "la récupération" au même titre que l'alimentation saine et l'hydratation régulière, il peut aussi être favorisé par l'activité physique. Par l'exercice physique, il y aurait une meilleure transition de l'état de sommeil vers l'éveil, une motivation et une envie d'être actif tout au long de la journée, donc de renforcer les rythmes biologiques, de prévenir les accidents et d'augmenter la durée du sommeil et sa qualité.

Public : Tout professionnel

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formatrice : Educatrice et coach sportive

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de l'impact de l'exercice physique sur le sommeil et l'impact du sommeil sur l'activité physique
- Connaître les différentes étapes du sommeil
- Savoir comment améliorer son sommeil grâce à l'activité physique
- Savoir adapter son activité avec son sommeil.

Programme

Introduction

Qu'est ce que le sommeil ?

L'évolution du sommeil avec l'âge

Le cycle du sommeil

Les activités physiques et méthodes favorisant le sommeil.

Approche pédagogique

Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercice d'application et atelier expérimentiel - Jeux de rôle - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.



Tout employeur a l'obligation de mettre en place dans son entreprise, des moyens de secours adaptés, dans l'objectif de prendre en charge le plus rapidement possible, un salarié qui serait victime d'un accident du travail (AT), d'une détresse médicale ou d'un état pathologique. La formation de salariés aux secours d'urgence est une des composantes du dispositif d'organisation des secours. Le médecin du travail, doit en tout état de cause, être associé à l'établissement de ces mesures de premiers secours.

« LA PRÉVENTION DES RISQUES PASSE PAR LA FORMATION DES ACTEURS DE TERRAIN. » ALTISME

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formateur : Formateur de SST reconnu INRS, pompier

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les conduites à tenir et les gestes de premiers secours (mettre en sécurité la personne accidentée, réagir face à un saignement ou un étouffement, utiliser un défibrillateur et pratiquer un massage cardiaque...)
- Savoir qui et comment alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise
- Repérer les situations dangereuses dans son entreprise et savoir à qui et comment relayer ces informations
- Participer à la mise en œuvre d'actions de prévention et de protection.

Programme

Prévention

- Situer le cadre juridique de son intervention
- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise
- Contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention
- Informer les personnes désignées dans le plan d'organisation de la prévention de l'entreprise de la/des situation(s) dangereuse(s) repérée(s)

Secours

- Réaliser une protection adaptée
- Examiner la victime
- Faire alerter ou alerter les secours
- Secourir les victimes de manière appropriée

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Exercice d'application / Atelier pratique
- Analyse de situation apportées par les participants
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation.
- Certificat: Certificat SST délivré au candidat ayant participé activement à l'ensemble de la formation et ayant satisfait aux évaluations certificatives des compétences SST (validité de 24 mois) – Le certificat SST donne équivalence au certificat Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSCI)

LES PREMIERS SECOURS

« Les gestes de premiers secours une responsabilité citoyenne ». Altisme.»



Cette formation essentiellement basée sur les mises en situation vous permettra de connaître les gestes de premiers secours. Alerter et protéger les personnes qui vous entourent est un engagement citoyen. Passionné et engagé le formateur vous transmettra ses connaissances et validera avec vous les gestes de premiers secours.

Public : Tout professionnel

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formateur : Formateur de SST, pompier reconnu INRS

Objectif pédagogique

- Exécuter correctement les gestes de secours destinés à protéger la victime et les témoins, d'alerter les secours d'urgence adaptés et d'empêcher l'aggravation de l'état de la victime, et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours

Programme

Malaise et alerte

✓ Conduite à tenir face à une personne victime d'un malaise

✓ Maintenir libre les voies aériennes d'une victime inconsciente qui respire en attendant l'arrivée des secours d'urgence ✓ Transmettre au service de secours un message d'urgence adapté plaies, hémorragie et la protection ✓ Conduite à tenir face à une plaie ;

✓ Réaliser une compression directe ✓ Choisir le geste adapté pour une victime qui présente une hémorragie extériorisée

Brûlure et traumatisme

✓ Conduite à tenir face à une brûlure ;

✓ Eviter toute mobilisation d'une personne victime d'une atteinte traumatique des os et articulations, en attendant les secours.

Obstruction des voies aériennes

✓ Identifier l'obstruction des voies aériennes ;

✓ Réaliser l'enchaînement des techniques chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson en cas d'obstruction totale ;

✓ Conduite à tenir face à une obstruction partielle des voies aériennes

Arrêt cardiaque

✓ Identifier un arrêt cardiaque (adulte, enfant, et nourrisson) et réaliser une réanimation cardio-pulmonaire

Approche pédagogique

- Apport théorique Méthode maïeutique
- Analyses des pratiques professionnelles apportées par les participants
- Analyses individuelle et collective
- Cas concret
- mise en situation - Pratique 80% de la formation
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation fin de formation.

LES PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

«Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale est un "état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »



Les Premiers Secours en Santé Mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée, ou jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont l'équivalent en santé mentale, des gestes de premier secours qui apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Public : Tout professionnel

Prérequis : aucun

Durée : 14 heures

Formatrice : Coach

professionnelle certifiée, formée en PSSM

Objectifs pédagogiques

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

Programme

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes qui subissent le début de troubles de santé mentale, la détérioration de troubles existants de santé mentale, ou des crises de santé mentale.

– Introduction à la santé mentale et aux interventions

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

– Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale

- Premiers Secours en Santé Mentale
- > Cadre des premiers secours en santé mentale

> Le plan d'action AERER / Présentation de la dépression > Signes et symptômes > Interventions

– Le plan d'action pour la dépression

- Rappel de la dépression / Action 1 pour la dépression / Crise suicidaire : Présentation – Assister
- Les troubles anxieux

Présentation des troubles anxieux > Signes et symptômes > Interventions

– Le plan d'action pour les troubles anxieux / Rappel des troubles anxieux / Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatique > Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise) > Crise d'attaque de panique : Présentation – Assister / > Crise après un événement traumatique : Présentation – Assister

– Les troubles psychotiques / PSSM pour les troubles anxieux (suite) / Présentation des troubles psychotiques > Signes et symptômes > Interventions

– Le plan d'action pour les troubles psychotiques / Rappel des troubles psychotiques / Action 1 pour les troubles psychotiques / Crise psychotique sévère : Présentation – Assister / Premiers Secours pour les troubles psychotiques (suite)

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

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

Approche pédagogique

Appart théorique / Méthode maieutique / Partage d'expériences / Eléments forts : Une démarche pédagogique participative pour : / Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale • Revoir ses représentations concernant la santé mentale / Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale / Evaluation de la formation en groupe et individuel / Attestation de fin de formation.

HARCÈLEMENT MORAL ET SEXUEL

« Chaque voix contre le harcèlement est un pas vers un monde meilleur. »

Le harcèlement moral ou sexuel est une préoccupation croissante dans le monde de l'entreprise. Il doit être pris en compte dans la prévention des risques psychosociaux (RPS). S'emparer de ce sujet c'est anticiper, éviter les situations néfastes au travail, diminuer les situations de stress. Cette formation vous permettra d'élaborer des pistes de prévention pour un lieu de travail sécurisant.

Public : Tout professionnel confondu, cadre, dirigeant, délégué du personnel.

Prérequis : aucun

Durée : 7 heures

Formatrice : Coach professionnel certifié – Transformance Pro Paris, spécialisée dans les RPS et experte du « Burn out professionnel ».

Objectifs pédagogiques

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

Programme

Le cadre juridique des différentes formes de harcèlement au travail

Les lois des 17 janvier 2002, 6 août 2012, 4 août 2014, du 3 août 2018 renforçant la lutte contre les violences sexuelles et sexistes dite loi Schiappa et la loi Santé au Travail du 2 août 2021

Les différentes formes de harcèlement (moral, sexuel "par nature", "par assimilation", lié aux agissements sexistes, "discriminatoire") et en distinguer les éléments constitutifs

Préciser les dispositions du Code Pénal et du Code du Travail sur ces divers types de harcèlement

Faire le point sur les différentes obligations de l'employeur et du cadre responsable dérivées de l'obligation générale de sécurité

Comment agir concrètement en cas de harcèlement moral et/ou sexuel ?

Les différentes étapes du signalement d'une situation de harcèlement : Entretiens avec victime et auteur possibles de harcèlement, Témoins éventuels, Managers des deux parties en conflit

Enquêtes internes, auditions diverses plus poussées, enquête déléguée à un spécialiste (IPRP) / Rédaction du compte rendu de l'enquête / Présentation d'une autre procédure pouvant mettre fin au trouble avéré de harcèlement : la médiation

Prendre connaissance des sanctions envisageables en cas de harcèlement moral ou sexuel / Quelles sont les sanctions potentiellement prises par l'employeur ? / Quelles sont les sanctions possiblement prises par la Justice ? / Sécuriser la relation contractuelle entre employeur et salarié / Trouver et mettre en place des solutions permettant d'agir concrètement face au harcèlement moral/sexuel / Créations d'outils / Protection individuelle RPS

Approche pédagogique

Apport théorique / Méthode maïeutique / Partage d'expériences

Éléments forts : Une démarche pédagogique participative pour : • Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale • Revoir ses représentations concernant la santé mentale • Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mentale / Evaluation de la formation en groupe et individuel / Attestation de fin de formation.

VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

« La violence conjugale peut toucher n'importe qui. Elle n'épargne aucune race, aucune religion, aucune catégorie, aucune catégorie de revenu et aucun niveau d'éducation. »
Leslie Morgan Steiner



Pourquoi se former pour détecter au travail les différentes formes des **violences** conjugales ? Quels signes peuvent démontrer qu'un collègue en est victime ? Quoi faire lorsqu'un collègue vient se confier à moi ? Parce qu'il s'agit d'un enjeu de santé publique et de santé au travail, nous pouvons tous être confrontés à cette réalité. Durant la formation nous vous accompagnerons à appréhender leurs mécanismes, les conséquences et des clefs pour orienter les victimes.

Public : Tout professionnel

Prérequis : aucun

Durée : 4 heures

Formatrice : assistante de service social

Objectifs pédagogiques

- Connaître le contexte et la réalité des violences au sein du couple en France
- Détecter les signes de la violence
- Accueillir, écouter et orienter les victimes
- Orienter les victimes

Programme

Introduction, chiffres en France

Les différents types de violences au sein du couple et leurs mécanismes

Les conséquences des violences

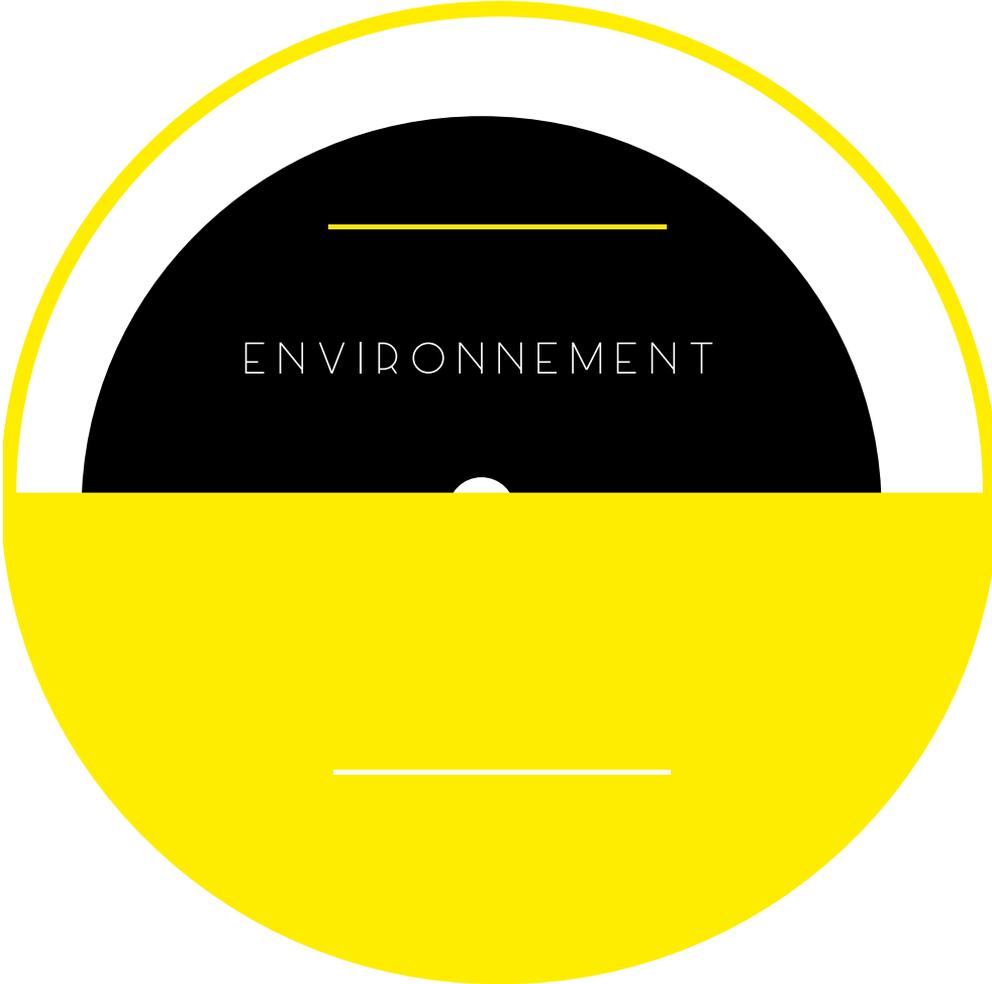
Repérer les violences et venir en aide

Orienter les victimes

Co-création d'une procédure interne

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Exercice d'application
- Création d'un outil
- Réflexions individuelle et collective
- Analyses de situations professionnelles apportées par les participants
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation fin de formation.



ENVIRONNEMENT

L'UNIVERS SONORE EN ENTREPRISE

« Savoir adapter son environnement sonore, c'est pouvoir écouter ses besoins et prendre soin de soi ». Emilie Tromeur Navaresi.

Le monde sonore professionnel est un monde sonore chargé. Il mêle des bruits et des sons de toutes sortes. Il n'est pas rare de constater que des dizaines de bruits différents constituent l'ambiance sonore d'une entreprise. L'aménagement de l'univers sonore est essentiel dans la prévention des risques de santé au travail. Un univers sonore trop riche cause de fatigue, stress, et autres troubles. Il nuit à la qualité du travail. A l'issu de cette formation, des conseils sur l'aménagement de l'environnement sonore de travail diminuera stress, fatigue et anxiété.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formatrice : Musicothérapeute clinicienne et neuromusicothérapeute

Objectifs pédagogiques

- Distinguer "bruit" et "son"
- Adapter son écoute
- Prévenir les répercussions du sonore
- Réadapter son environnement sonore de travail

Programme

Le +

Le regard et les oreilles du musicothérapeute ont l'avantage et l'atout majeur de placer le monde sonore au cœur de son expertise.

Définition de l'environnement sonore, faire la distinction entre « son » et « bruit »

Prendre conscience de son environnement sonore

Le monde sonore

- Percevoir et prendre conscience du monde sonore qui nous entoure
- Comprendre et vivre notre propre réceptivité
- Faire le lien avec l'imaginaire et la symbolisation en faisant l'expérience

Les répercussions et les conséquences du sonore sur la santé

Les différentes mesures de protection des nuisances

Penser et proposer un environnement sonore adapté

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maieutique
- Exercice d'application
- Cas concret
- Réflexions individuelle et collective
- Analyses de situations professionnelles apportées par les participants
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation fin de formation.

TRI DES DÉCHETS ET GASPILLAGE ALIMENTAIRE

« CE QUI ME SCANDALISE, CE N'EST PAS QU'IL Y AIT DES RICHES ET DES PAUVRES : C'EST LE GASPILLAGE. » MÈRE TERESA

Le tri des déchets et le gaspillage alimentaire sont des enjeux majeurs dans notre société et d'autant plus dans le monde professionnel. L'impact économique, environnemental pousse la conscience collective à chercher des solutions adaptées pour chaque secteur. Cette formation interactive, basée sur la réalité de terrain des professionnels, permettra de mettre en exergue des outils pour valoriser le circuit des déchets et lutter contre le gaspillage alimentaire.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 2 + 1 jours

Formatrice : Coordinatrice animatrice dans l'environnement

Objectifs pédagogiques

- Identifier les matières premières et le circuit de valorisation des déchets et les trier en correspondance
- Comprendre les enjeux du tri et traitement des déchets
- Identifier des solutions adaptées pour son entreprise
- Adopter une culture de développement durable
- Communiquer sur les bonnes pratiques de tri au résident au sein de l'entreprise

Programme

Les déchets :

Cycle et durée de vie des déchets, typologie de déchets selon leurs matières

Déchets ménager, déchets alimentaire Déchets infectieux déchets verts.

Le tri des déchets : circuit de valorisation des déchets

Le gaspillage alimentaire : qu'est ce que c'est comment le quantifier simplement

Analyse des pratiques sur l'établissement et autoévaluation du circuit des déchets

L'impact environnemental et économique d'un tri des déchets optimisé

Promouvoir la gestion du tri des déchets au sein d'un service

A distance : Adapter les outils mis en place dans les entreprises et évaluer.

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Cas concret
- Atelier pratique
- Méthode médiateur
- Analyses de situations sur le terrain
- Création d'outils de bonnes pratiques
- Analyses collective et individuelle
- Evaluation des outils mis en place à distance
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de formation fin de stage.

NOTES

NOTES
