

Prévention Santé Conseil

Bien en soi, bien avec les autres...

Catalogue des formations

2021 - 2022

Santé
Au travail

Secteur des
services à la
personne

Secteur
Sanitaire

Secteur
Médico-
social

Prévention
Des Risques
professionnels

Présentation

Le cabinet **Prévention - Santé - Conseil** a pour but :

D'élaborer, de créer, d'organiser, de promouvoir et de dispenser des actions de formation professionnelle dans le secteur sanitaire, social et médico-social. Implanté dans les régions Rhône-Alpes et Midi-Pyrénées, il est composé d'une équipe d'intervenants :

- Christian FEDOU, Préventeur, IPRP, Ergonome, formateur PRAP, Infirmier DE,
- Brigitte GODARD, Médecin, spécialiste de l'appareil locomoteur.
- Martine EJARQUE, Psychologue du travail, IPRP
- Violaine GIRAUD, Kinésithérapeute DE

**Intervenant en Prévention des Risques Professionnel agréé*

Nos objectifs : Organiser une démarche de prévention active, pérenne et efficace dans le domaine de la santé au travail.

Nos atouts : Une pédagogie novatrice centrée sur la personne en interaction avec son environnement professionnel.

Nos valeurs : Une équipe de professionnels au service d'une même passion : Développer un savoir-être au service d'un savoir-faire.

Nos engagements :

- Proposer une démarche pédagogique favorisant l'implication des stagiaires, le partage d'expériences à l'appui de situations concrètes.
- Limiter le nombre de participants

Nos choix :

Parce que la santé au travail fait l'objet d'une recherche continue d'outils pédagogiques innovants, nous faisons le choix de nous spécialiser dans les trois thèmes suivants :

- Les actions préventives sur les troubles musculo-squelettiques.
- Les interventions sur les risques psychosociaux dans une approche psycho-corporelle
- Des formations au sein d'un module transversal sur l'amélioration de la qualité de vie au travail

Nos principes d'action :

- La réflexion alliée à l'action, la pluridisciplinarité
- La réactivité, l'engagement, le sens du résultat, une proximité dans le suivi

Objectifs généraux et moyens pédagogiques

Les objectifs :

- Développer une culture de la prévention
- Rendre le professionnel acteur de sa propre santé
- Faire évoluer les comportements posturaux et les habitudes de travail nocifs, de façon pérenne pour diminuer le stress et les risques de TMS associés
- Accroître l'efficacité du salarié par un mieux-être au travail
- Diminuer les AT/MP dans votre structure

Une pédagogie novatrice :

- Une pédagogie de la perception® et de l'attention (champ disciplinaire des sciences de l'éducation) prenant appui sur la formation expérientielle, selon le principe que c'est en faisant qu'on apprend. Elle facilite l'intégration des apprentissages.
- Comprendre comment l'état physique agit sur le comportement de la personne, et développer un rapport à soi bienveillant.
- Identifier les agents stressants, développer une stratégie d'anticipation pour une meilleure gestion des effets du stress sur le corps,
- Apprendre par l'acquisition d'une compétence, comment sortir d'une situation de tension musculaire en faisant son geste autrement et en utilisant ses propres ressources
- Inviter le professionnel à développer son potentiel pour une meilleure efficacité au travail
- Resituer le professionnel enrichi de ses nouvelles acquisitions, dans son environnement de travail.

Une valeur ajoutée :

- La prévention des risques professionnels constitue notre objectif principal. Pour cela, nous nous appuyons sur le corps et ses capacités à se mouvoir. Grâce au mouvement corporel (proprioception) et, à travers lui, l'apprentissage rigoureux du geste technique, la personne s'enrichit de la dimension humaine et formatrice du soin et de l'accompagnement de l'utilisateur. Ainsi, nos formations offrent aux professionnels la possibilité de donner du sens à leur travail, dans le respect, l'attention et la bienveillance nécessaires en pareil cas. Cela se traduit par une plus grande implication du soignant pour un meilleur confort du patient.
- L'utilisation d'outils pédagogiques performants tels que le simulateur du grand âge.

Une marque de fabrique :

« Prévention des TMS », « prévention du mal de dos », « gestes et postures ». Derrière ces titres de formation, se cache une réalité : les accidents de travail et ses conséquences pour le professionnel du soin, et pour le chef d'établissement.

L'approche pédagogique de ces formations a évolué avec les années. Elle est passée de la formation du geste technique et de la bonne posture applicable à tous de la même manière, à apprendre aux professionnels, à analyser une situation de travail à risque. (cf dispositif PRAP).

Au-delà de ces approches techniques il y a l'humain, avec ses compétences, ses points forts et ses failles.

Depuis plus de 15 ans que j'observe les professionnels de santé lors de mes interventions, j'ai relevé leur grande capacité à porter toute leur attention à l'utilisateur. Ils assurent son confort et sa sécurité. Cependant, cet engagement se fait au détriment de leur propre bien être et leur propre sécurité.

Suite à cette constatation, j'ai développé une approche pédagogique prenant appui sur une mobilisation de l'attention afin que celle-ci soit aussi bien orientée vers l'utilisateur que vers le professionnel dans sa manière de se positionner et de respecter une physiologie de son propre corps.

Cet outil pédagogique a fait ses preuves. Il est devenu un moyen d'intégration et de compréhension de la physiologie du geste technique car ce dernier est enregistré dans le schéma corporel et plus seulement compris intellectuellement (ce qui confère aux acquis une application sur le terrain limitée).

Cet outil est transférable dans tous les thèmes présentés ci-dessous, et constitue au-delà de l'apprentissage, une « récompense » pour le participant dans ce qu'il génère de présence à soi, de renforcement de la concentration, de relâchement physique et psychique.

Cette pédagogie a fait l'objet d'un travail de recherche dans un cadre universitaire, au sein de deux établissements de soins. Son évaluation a été publiée aux éditions interuniversitaires. (Voir fiche formateur).

1/ L'expérience du terrain : Parce que j'ai été moi-même et durant plusieurs années, professionnel de santé, cette expérience me permet de garantir une plus grande proximité avec les réalités du quotidien des soignants.

2/ Entre "parler vrai" et "belles paroles" : Pour moi, créer un programme pédagogique axé sur la théorie et les concepts intellectuels n'est pas suffisant pour être utile aux professionnels. Si mes contenus pédagogiques respectent les recommandations de bonnes pratiques (HAS, ANESM ...), ils tiennent compte des réalités et des moyens mis à disposition » dans la vraie vie". Par exemple, si j'interviens sur la thématique de "la manutention des personnes âgées à leur domicile", je ne propose pas des outils inapplicables en raison du temps nécessaire à leur mise en œuvre, mais je reste centré sur le concret, le possible, et le réalisable dès le lendemain.

3/ "Sur mesure" ou "prêt à porter" ? : Je préfère la qualité du travail d'un artisan à celle de la grande distribution. C'est pourquoi je refuse de travailler sur la base d'un catalogue "tout fait" où les formations seraient diffusées à grande échelle et ne proposeraient à un établissement qu'un « copié-collé » de ce qui s'est fait ailleurs. Je souhaite travailler en relation avec l'établissement ou la structure à l'origine de la demande, pour construire un programme pédagogique sur la base des besoins réels qui tiennent compte de l'histoire, de la culture, de l'organisation des soins.

4/ Entre satisfaction intellectuelle et réalisation pratique : N'avons-nous pas eu après une formation en tant qu'apprenant, le sentiment que si le contenu était intellectuellement intéressant, il ne nous est pas paru très utile pour notre métier ? Ma conception de la formation est plus simple et se résume en trois mots : Pragmatisme, Efficacité et Efficience !

5/ Prendre soin de l'autre : Le prendre soin ne doit pas n'être qu'un concept, ou un idéal inatteignable. Je souhaite, dans chaque programme de formation que nous élaborons, faciliter le développement d'un savoir être relationnel qui met le soin technique au service de la relation, dans une volonté permanente de laisser la relation au cœur du soin.

6/ Prendre soin de soi : Parce qu'il n'est pas possible de prendre soin des autres sans prendre soin de soi, j'apporte une attention particulière à la promotion, l'éducation et la préservation de la santé dans mes méthodes d'apprentissage, et à la promotion de l'intelligence émotionnelle dans mes animations. Avec d'autres intervenants, nous développons par ailleurs des programmes pédagogiques plus spécifiques pour favoriser l'épanouissement professionnel : la communication, l'affirmation de soi, la gestion des conflits, la psychologie positive, l'intelligence émotionnelle ...

7/ Parce que... : Parce que je pense que c'est à vous de vous faire une opinion, je vous propose simplement de me contacter pour réfléchir à vos besoins, et vous permettre d'apprécier mon professionnalisme et mon enthousiasme.

Vous recherchez un programme ?

4

Prévention
Santé
Conseil

- **Formations sur la prévention des troubles musculosquelettiques tout public (p5)**
 - Personnel soignant
 - Par une approche centrée sur l'attention et la concentration
 - Sensibilisation aux TMS pour les managers
 - Personnel administratif
 - Travailleurs handicapés dans les ESAT
- **Formations à destination des professionnels du soin (p7)**
 - Dimensions humaine et formatrice du soin et de l'accompagnement
 - Le toucher juste dans la pratique soignante. L'enrichissement des soins pour le confort et la sécurité des usagers
 - Le bien-être du soignant dans sa pratique professionnelle
- **Formations à destination des professionnels des soins à domicile (p8)**
 - Aides à domicile, et tâches ménagères associées Prévention des troubles musculosquelettiques et sensibilisation à l'aménagement ergonomique
 - Formation de référents Gestes et postures manutention des personnes et prévention des TMS
 - Sensibilisation des infirmières coordinatrices aux principes de sécurité et de confort physique, par l'analyse ergonomique des situations de travail dans un but pédagogique à destination des aides à domicile
 - Formatrice en gestes et postures pour les aides à domicile, Maintien et actualisation des compétences
- **Formation à destination des professionnels de la petite enfance (p9)**
 - Prévention du mal de dos auprès des professionnels de la petite enfance
- **Formations sur les thèmes du Sujet âgé et des personnes en situation de handicap**
 - Prévention des chutes chez la personne âgée et / ou dépendante
 - Sensibilisation aux pathologies du sujet âgé
 - Comment communiquer avec la personne âgée : Outils de facilitation
 - Sensibiliser les aidants aux principes de sécurité physique dans la prise en charge de leur parent touché par une pathologie dégénérative ou à mobilité réduit
- **Stress et risques psycho-sociaux (p11)**
 - Agir sur le stress : Cinq réflexes pour le gérer
 - Savoir gérer ses émotions : Un atout en milieu professionnel
 - Mieux communiquer pour mieux collaborer : Renforcer sa bienveillance avec la Communication Non Violente
- **Qualité de vie au travail : modules transversaux (p12)**
 - La régulation d'équipe
 - Sommeil et santé au travail
 - Attention, concentration, méditation et performances ou Comment développer et « muscler » son attention
 - Déployer sa présence et son écoute : des outils innovants pour les travailleurs sociaux
 - Le bien-être du professionnel de la relation dans sa pratique de terrain.

NOUVEAU

Prévention
Santé
Conseil

Prévention
Santé
Conseil

Prévention
Santé
Conseil

Prévention
Santé
Conseil

NOUVEAU

Prévention
Santé
Conseil

- **La démarche de prévention PRAP : une formation qui s'adapte à tous les métiers (p13)**
 - La formation-action PRAP : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique
 - PRAP : Maintien et Actualisation des Compétences en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Sanitaire et Social
- **La démarche d'ergonomie et d'écologie humaine (p14)**

Prévention
Santé
Conseil

- **Formation en ligne « bien vivre le télétravail » (p14) :** *NOUVEAU*
 - Agir sur le stress : cinq réflexes
 - Attention, concentration et performances
 - Ergonomie du poste de travail
 - Gestes et postures et hygiène de vie
 - Sommeil et santé au travail
 - Bien être du professionnel de la relation dans sa pratique de terrain
 - Prévention du mal de dos et télétravail

- **Formations sur la prévention des troubles musculosquelettiques tout public**

Développer les principes de sécurité physique pour le **personnel soignant et l'utilisateur** dans le cadre des manutentions. Sensibiliser à la prévention des **Troubles Musculosquelettiques**

Une formation adaptée à la population de votre structure, sur un sujet d'actualité pour des professionnels exposés

Objectifs pédagogiques

- *Sensibiliser aux risques des manutentions manuelles*
- *Repérer dans son activité les points critiques, apprendre les gestes favorisant un plus grand confort et permettant une économie d'effort pour le professionnel.*
- *Développer les principes de sécurité physique pour le professionnel*
- *Intégrer dans sa pratique professionnelle un outil global de prévention des Troubles Musculosquelettiques.*

Sensibiliser à l'analyse du terrain et à l'aménagement ergonomique du poste de travail

Prévention des Troubles Musculosquelettiques par le renforcement des capacités attentionnelles des professionnels *NOUVEAU*

Sollicité de toutes parts, les soignants sont victimes des voleurs d'attention. Ces stimuli qui gravitent autour d'eux fragilisent à la longue leur capacité de concentration, et à demeurer présent à ce qu'ils font. L'objectif de cette formation repose sur le changement de regard que doit opérer le professionnel, en apprenant à stabiliser et renforcer dans le temps son attention. Ce temps si précieux durant lequel il va apprendre à s'isoler du milieu environnant pour réfléchir et agir consciencieusement.

Objectifs pédagogiques

- *Comprendre le fonctionnement de l'attention*
- *Identifier ses propres sollicitations qui détournent l'attention de son objectif*
- *Développer une stabilité de l'attention pour se préserver de la distraction*
- *Associer stabilité attentionnelle et gestes techniques pour une pratique efficiente*

Développer les principes de sécurité et de confort physique pour **les managers** par l'analyse des gestes et postures. Sensibiliser les collaborateurs à la prévention des TMS

Ce module s'adresse aux managers et au personnel d'encadrement dans un projet de sensibilisation et de pédagogie en direction des collaborateurs. Cette formation s'adresse également aux managers en tant que personnes sensibles aux tensions physiques et désirant acquérir des outils pratiques de gestion de ces TMS à titre personnel.

Objectifs pédagogiques

- *Circonscrire la problématique des TMS dans sa structure*
- *Identifier les risques et les dommages correspondant*
- *Développer une argumentation pour une sensibilisation pratique des équipes sur le terrain*

Développer les principes de sécurité et de confort physique pour **les personnels administratifs** par l'analyse des gestes et postures Sensibiliser à la prévention des Troubles Musculosquelettiques

Une formation pratique à dominante corporelle, abordée sous l'angle des TMS et intégrant la dimension des Risques Psychosociaux et leurs conséquences sur le corps et le psychisme.

Objectifs pédagogiques

- *Sensibiliser aux risques liés aux postures prolongées en situation de travail pour les personnels administratifs*
- *Repérer dans son activité les points critiques, Identifier les facteurs stressants générant des TMS*
- *Intégrer dans sa pratique professionnelle un outil global de prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS).*
- *Sensibiliser à l'analyse du terrain et à l'aménagement ergonomique du poste de travail*

Développer les principes de sécurité physique pour **les personnels des ESAT** dans le cadre des manutentions et des postures. Sensibiliser à la prévention des Troubles musculosquelettiques

Une formation pratique adaptée et une pédagogie sur mesure aux métiers spécifiques à votre structure, sur un sujet d'actualité pour des professionnels exposés

Objectifs pédagogiques

- *Intégrer la meilleure manière de manipuler en fonction des capacités et des limitations des apprenants*

- *Etablir des protocoles simples et facilement reproductibles autour de la manutention des charges*
- *Analyser par l'expérience les postures assises des apprenants pour le travail statique*
- *pratiquer en simulation des manutentions utilisées par les participants*
- *Mise en application pratique en ateliers (repassages, conditionnement) en extérieur pour les espaces verts*

• Formations à destination des professionnels du soin

Le toucher juste dans la pratique soignante

L'enrichissement des soins pour le confort et la sécurité des usagers :

A travers les soins d'hygiène, la mobilisation corporelle des personnes, les actes techniques parfois agressifs ou douloureux, à travers aussi les gestes d'aide, de soutien, de consolation, le toucher est bien au cœur du soin, de la relation éducative ou de l'accompagnement de personnes dépendantes... Cette formation vous permettra d'être plus à l'aise dans la proximité sans être intrusif, répéter les gestes au quotidien sans les mécaniser, intégrer le toucher comme support de la relation d'aide ou médiateur thérapeutique.

Objectifs pédagogiques

- *Acquérir une technique de toucher juste*
- *Comprendre l'importance du corps et la fonction du toucher dans les pratiques d'hygiène de manutention, de soin et d'accompagnement.*
- *Développer des capacités d'écoute du corps et de compréhension du langage non verbal*
- *Produire du sens dans sa pratique soignante*
- *Enrichir la relation soignant/soigné par la qualité du geste et du toucher dans les soins quotidiens*

Dimensions humaine et formatrice du soin et de l'accompagnement

Développer au-delà du soin une réelle qualité de présence du professionnel au service de l'utilisateur. Enrichir sa pratique de soin et d'accompagnement en proposant savoir-faire et manière d'être.

Objectifs pédagogiques

- *Identifier la frontière entre don de soi et oubli de soi*
- *S'autoriser à prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres*
- *Développer la communication non verbale de la relation entre un soignant et/ou un accompagnateur et un usager*
- *Enrichir sa pratique en proposant savoir-faire et manière d'être*
- *Développer au-delà du soin une réelle qualité de présence bienveillante*

Le bien-être du soignant dans sa pratique professionnelle

Prendre soin... de la personne soignée, c'est une évidence et c'est là le métier de soignant. Et du prendre soin à la bienveillance, il n'y a qu'un pas. C'est une dimension qui doit se pérenniser tout au long d'une vie professionnelle au service de l'autre. Mais prend-on suffisamment soin des soignants ? Pour bien s'occuper des autres, il est préférable d'être bien avec soi-même ! Cette formation s'adresse aux soignants qui animés de leurs profonds désirs de bien faire, souhaitent ajuster leur pratique et aboutir à une qualité de soin optimisée. Elle permet également d'anticiper sur les risques psycho-sociaux (usure et désarroi professionnel).

Objectifs pédagogiques

- *Savoir se ménager dans la relation soignant –soigné*
- *Etablir un équilibre entre écoute de l'autre et écoute de soi*
- *Mobiliser de nouvelles ressources pour mieux vivre son activité*
- *Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre (l'usager, la collègue l'employeur...)*
- *Déployer une présence plus juste dans la relation d'aide*

• Formations à destination des professionnels des soins à domicile

Organisation de la prise en charge du bénéficiaire pour les Aides à domicile, et tâches ménagères associées Prévention des troubles musculosquelettiques et sensibilisation à l'aménagement ergonomique

Loin d'être adapté, le lieu de résidence du bénéficiaire peut être un véritable parcours d'obstacle pour la prise en charge de la personne âgée, et la réalisation des tâches ménagères. Cette formation a pour but de répondre au plus près aux difficultés que rencontrent les aides à domicile.

Objectifs pédagogiques

- *Identifier les risques des manutentions manuelles dans son activité*
- *Repérer dans son activité les points critiques, apprendre les gestes favorisant une économie d'effort pour le professionnel.*
- *Développer les principes de sécurité physique,*
- *Intégrer dans sa pratique professionnelle un outil global de prévention des Troubles Musculosquelettiques*
- *Observer le terrain en vu l'aménagement ergonomique de la situation de travail*

Formation de référents en gestes et postures, manutention des personnes et prévention des TMS

Cette formation permet d'identifier un référent en manutention des personnes et des charges, dans votre structure. Il sera chargé de former les nouveaux entrants, de conseiller toute personne de retour d'un A.T., et de réaliser des sessions de révisions pour l'ensemble des collaboratrices.

Objectifs pédagogiques

- *Identifier les risques des manutentions manuelles*

- *Repérer dans leur activité les points critiques, apprendre les gestes favorisant une économie d'effort pour le professionnel.*
- *Développer les principes de sécurité physique, pour le professionnel et l'utilisateur*
- *Acquérir une compétence pédagogique dans le but de transmettre ces acquisitions aux autres salariés*
- *Sensibiliser à l'analyse du terrain et à l'aménagement ergonomique de la situation de travail*
- *Promouvoir l'utilisation des aides techniques*

Sensibilisation des infirmières coordinatrices aux principes de sécurité et de confort physique, par l'analyse ergonomique des situations de travail dans un but pédagogique à destination des aides à domicile.

Les situations au domicile du bénéficiaire sont parfois délicates du point de vue de l'aide à domicile dans l'organisation de son travail dans de bonnes conditions environnementales. Le rôle de l'IDEC est de donner conseil et avis sur la meilleure façon de prendre en charge le bénéficiaire.

Objectifs pédagogiques

Cette formation a pour vocation

- *D'Appréhender la problématique des gestes techniques à domicile*
- *Comprendre les risques du métier*
- *Permettre aux IDEC de sensibiliser leurs équipes sur le terrain.*

Le programme s'appuie sur des méthodes simples, et utilisables par tous qui sont expérimentées graduellement tout au long de la formation avec le projet d'expérimenter pour mieux sensibiliser.

Formatrice en gestes et postures pour les aides à domicile : Maintien et actualisation des compétences

Cette formation propose une remise à niveau des compétences techniques et pédagogiques pour les personnes ayant suivi le cursus de formatrices en gestes et postures chez les aides à domicile

Objectifs pédagogiques

- *Poursuivre sa participation à la démarche de prévention dans sa structure*
- *Adapter et optimiser sa pratique de formateur (trice)*
- *Intégrer l'évolution des pratiques et informer sur l'actualité de la prévention*

• Formation à destination des professionnels de la petite enfance

Prévention du mal de dos auprès des professionnels de la petite enfance

Destinée aux professionnelles des crèches qui portent souvent les enfants ou bien se positionnent à leur niveau, cette formation propose des protocoles simples et adaptés à cette jeune population.

Objectifs pédagogiques

- *Comprendre l'intérêt de la prévention*

- *Connaitre les risques liés à la manutention manuelle inhérents à l'activité auprès de la petite enfance*
 - *Connaitre et appliquer les principes de sécurité et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail*
 - *Sensibiliser à l'analyse du terrain et à l'aménagement ergonomique de l'environnement de travail*
 - *S'approprier un savoir-faire pour une application progressive et pérenne des acquis de la formation en situation de travail*
- **Formations sur les thèmes du Sujet âgé et des personnes en situation de handicap**

Prévention des chutes chez la personne Agée et / ou dépendante

Comprendre les jeux d'équilibres et de postures qui se jouent dans leurs déplacements pour mieux anticiper la survenue des chutes. Eprouver par la pratique du simulateur de vieillesse les limitations et les fragilités de la personne âgée

Objectifs pédagogiques.

- *Identifier l'origine des chutes des personnes âgées.*
- *Analyser les causes des chutes afin de réduire le risque de tomber.*
- *Prévenir les risques de chute.*
- *Evaluer les capacités d'équilibre et les facteurs de risque individuels de chutes chez la personne âgée.*
- *Agir sur les facteurs environnementaux de la chute.*
- *Identifier par la pratique les fragilités de la personne âgée*

Sensibilisation aux pathologies du sujet âgé

Ce module vise à fournir aux professionnels de l'aide à domicile des notions théoriques et pratiques afin de leur permettre de réaliser une prise en charge complète et plus rapide.

Objectifs pédagogiques

- *Expliquer les différentes pathologies des personnes âgées.*
- *Identifier les besoins de la personne âgée*
- *Proposer une conduite adaptée à chaque cas.*

Comment communiquer avec la personne âgée : Outils de facilitation

Le déficit sensoriel propre aux sujets âgés nécessite d'ajuster la communication avec eux en tenant compte de ces paramètres. Connaître ces carences c'est adapter la communication du professionnel à la personne âgée et des professionnels entre eux pour une prise en charge efficiente et rapide

Objectifs pédagogiques

- *Identifier les différents types de communications avec les personnes âgées et vulnérables*
- *Appliquer ces modes de communications dans les actes de la vie quotidienne*

Sensibiliser les aidants aux principes de sécurité physique dans la prise en charge de leur parent touché par une pathologie dégénérative ou à mobilité réduite

Ce module vise à fournir aux aidants des notions théoriques et pratiques afin de leur permettre de réaliser une prise en charge en toute sécurité pour eux-mêmes et leur parent. 11

Objectifs pédagogiques

- *Expliquer les différentes pathologies des personnes âgées.*
- *Identifier les besoins de la personne âgée*
- *Proposer une conduite adaptée à chaque cas.*

• Stress et risques psycho-sociaux

Agir sur le stress : Cinq réflexes pour le gérer

Cette formation propose des outils pratiques pour une gestion autonome des situations de stress applicables dans les limites et le respect des contraintes professionnelles.

Objectifs pédagogiques

- *Acquérir des connaissances sur le stress et ses mécanismes*
- *Découvrir ses propres ressources pour y faire face*
- *Appliquer des techniques de gestion du stress pour mieux le gérer protéger de celui des autres*
- *Apprendre à gérer ses émotions et développer une meilleure maîtrise de soi*

Savoir gérer ses émotions : Un atout en milieu professionnel

Certains professionnels ont été sollicités dans la gestion de leurs propres émotions dans un contexte de covid 19 notamment. Gérer ses émotions, apprendre à les identifier n'est pas automatique, et nécessite d'avoir certaines connaissances afin de mieux vivre certaines situations particulières et, au-delà de bien vivre son travail.

Objectifs pédagogiques

- *Aider chaque personne, à développer des ressources internes pour faire face aux situations émotionnelles difficiles de manière à savoir prendre du recul et faire des émotions une force positive*
- *Acquérir des techniques et des outils qui rendent la personne autonome par rapport à la gestion de ses émotions afin de créer plus de bien-être et d'aisance dans l'action quotidienne, en milieu professionnel ou hors travail*
- *Renforcer la santé des professionnels, par une démarche préventive qui les aide à développer leurs capacités d'attention, de récupération et de bienveillance envers eux-mêmes et les autres.*

Mieux communiquer pour mieux collaborer

Renforcer sa bienveillance avec la Communication Non Violente

Cette formation consiste à appréhender les fondamentaux des techniques de la Communication Non Violente dans l'intention de créer ou préserver une qualité relationnelle : pour soi, avec les autres. Elle s'adresse à tout professionnel souhaitant développer et instaurer une communication bienveillante et constructive dans le respect mutuel de chacun.

Objectifs pédagogiques

- *Identifier les obstacles à la communication coopérative*
- *Clarifier ce qui se passe en soi*
- *S'exprimer pour augmenter ses chances d'être entendu*

NOUVEAU

- *Ecouter sans s'effacer, s'exprimer sans agresser*
- *Transformer les désaccords en opportunité de dialogue*

- **Qualité de vie au travail : modules transversaux**

La régulation d'équipe

La régulation d'équipe permet d'observer comment la réflexion du groupe permet ou non la mise en œuvre d'un projet, et la réalisation d'une action.

Objectifs pédagogiques

- *Permettre à chacun de développer ses propres ressources pour entretenir des relations constructives.*
- *Accompagner les équipes dans leur dynamique professionnelle.*
- *Aider à mieux comprendre les processus relationnels en œuvre lors des échanges, en interne et avec les usagers.*

Sommeil et santé au travail

La santé au travail repose aussi sur la qualité du sommeil de chacun. Ce module propose de mieux connaître son mode de fonctionnement pour anticiper et prévenir les troubles du sommeil

Objectifs pédagogiques

- *Identifier les mécanismes liés à son propre son sommeil*
- *Faciliter l'endormissement et diminuer les éveils durant la nuit.*
- *Développer une stratégie personnelle pour être au mieux de sa forme grâce à un sommeil réparateur*

Attention, concentration, méditation et performances ou Comment développer et « muscler » son attention

Pourquoi l'attention échappe-t-elle si souvent à notre contrôle ?

Pourquoi est-il si difficile de rester concentré ? Que faire pour ne pas se laisser dériver ou pour éviter de papillonner

Notre quotidien professionnel et personnel déborde de sollicitations plus ou moins assumées. Les outils de communications (mails, sms, internet jeux vidéo, TV...) en sont des exemples et une utilisation abusive et non contrôlée les transforment en « voleurs d'attention ». Les adultes souffrent à des degrés divers de difficultés à mobiliser leurs ressources attentionnelles. Or, nous naissons avec notre attention mais personne ne nous a jamais donné de manuel qui nous explique comment elle fonctionne, ni comment elle se comporte

Objectifs pédagogiques

- *Identifier le fonctionnement de son attention*
- *Développer une plus grande attention et concentration*
- *Appliquer des protocoles pour une pratique autonome dans une visée de mieux-être au travail*

Déployer sa présence et son écoute : Des outils innovants pour les travailleurs sociaux

Les travailleurs sociaux sont les premiers acteurs de la politique en faveur des personnes les plus en difficulté au sein de notre société. Ils vivent au quotidien des situations fortement sollicitantes, stressantes, parfois épuisantes. 13

Dans un contexte de changement profond des organisations sociales et médico-sociales, ces professionnels de l'accompagnement peuvent trouver dans la Pédagogie Perceptive des moyens concrets pour continuer un travail relationnel de qualité, pour rester créatif sans s'épuiser.

Cette formation s'adresse à tous les acteurs du champ social et médico-social cherchant des outils innovants pour gérer le stress en situation de travail, et souhaitant s'appuyer sur leurs ressources corporelles pour découvrir de nouvelles potentialités relationnelles et créatrices.

Objectifs pédagogiques

- *Comprendre les fondements de la Pédagogie Perceptive dans le champ éducatif*
- *Appliquer ces outils dans les situations professionnelles quotidiennes*

Le bien-être du professionnel de la relation dans sa pratique de terrain

Ecouter c'est prendre soin... de l'autre, c'est une évidence et c'est là le métier du professionnel de la relation. Et du prendre soin à la bienveillance, il n'y a qu'un pas. C'est une dimension qui doit se pérenniser tout au long d'une vie professionnelle au service de l'autre. Mais prend-on suffisamment soin des acteurs eux-mêmes ? Pour bien s'occuper des autres, il est préférable d'être bien avec soi-même ! Cette formation s'adresse aux collaborateurs qui animés de leurs profonds désirs de bien faire, souhaitent ajuster leur pratique et aboutir à une qualité relationnelle optimisée. Elle permet également d'anticiper sur les risques psycho-sociaux (usure et désarroi professionnel).

Objectifs pédagogiques

- *Identifier les limites dans la relation duelle*
- *Etablir un équilibre entre écoute de l'autre et écoute de soi*
- *Mobiliser de nouvelles ressources pour mieux vivre son activité*
- *Développer une écoute de soi pour mieux écouter l'autre (l'utilisateur, la collègue l'employeur...)*
- *Déployer une présence plus juste dans la relation d'aide*

• La démarche de prévention PRAP : une formation qui s'adapte à tous les métiers

La formation-action PRAP : Prévention des Risques liés à l'Activité Physique

La formation-action Prap a pour objectif de diminuer les risques d'accidents du travail et des maladies professionnelles liées aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail

à l'échelle de l'établissement. Elle représente une démarche de prévention impliquant tous les acteurs.

Objectifs pédagogiques

- *La prévention des risques liés à l'activité physique est une démarche collective centrée sur l'amélioration des conditions de travail.*

- *Elle propose une action concertée de l'ensemble des partenaires de l'établissement (Dirigeant, encadrement CHSCT, SST, salariés)*
- *La formation-action des salariés vise à les rendre acteurs dans la maîtrise du risque en leur délivrant trois compétences : observer, analyser, proposer.*

PRAP : Maintien et Actualisation des Compétences en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Sanitaire et Social

Prévention - Santé - Conseil est habilité par l'INRS au niveau National pour dispenser les formations PRAP Sanitaire et social. La formation PRAP vise l'optimisation des conditions de travail et l'amélioration de la santé au travail. La durée de validité du certificat « acteur PRAP » 2S est de 2 ans

La formation MAC PRAP 2S (Maintien et actualisation des compétences) permet de prolonger la durée de validité du certificat de 2 ans

Objectifs pédagogiques

- *Maintien des compétences de l'acteur PRAPS 2S définies dans le référentiel de formation INRS pour prolonger la validité de son certificat de 24 mois.*
 - *Maintenir ses connaissances permettant de participer efficacement à l'amélioration de ses conditions de travail*
 - *Être efficace dans son rôle d'acteur de sa prévention.*
- **La démarche d'ergonomie et d'écologie humaine**
La démarche ergonomique consiste à observer la relation entre l'être humain, qu'il soit opérateur, soignant, usager, client... et un outil ou un produit dans un contexte, un environnement, un lieu de vie, dans une perspective d'application qui doit aboutir à une meilleure adaptation à l'homme des moyens technologiques, et des milieux de travail et de vie. Cette discipline se base sur l'analyse du travail par l'activité des personnes en situation. Elle permet de comprendre dans l'observation de l'écart entre le prescrit et le réel, ce qui constitue une ou des contraintes pour le professionnel. Elle favorise l'émergence des pistes d'améliorations.
 - **Formations en ligne « bien vivre le télétravail »**
Les objectifs pédagogiques des thèmes présentés ci-dessous s'inspirent de ceux mentionnés pour les formations en présentiel. Nous proposons un contenu adapté à vos besoins dans les limites des contraintes techniques du télétravail
 - *Agir sur le stress : cinq réflexes*
 - *Attention, concentration et performances*
 - *Ergonomie du poste de travail*
 - *Gestes et postures et hygiène de vie*
 - *Sommeil et santé au travail*
 - *Bien être du professionnel de la relation dans sa pratique de terrain*
 - *Prévention du mal de dos et télétravail*

Renseignements

15

Il est possible de répondre à vos demandes spécifiques sur des thèmes non développés ici et d'aménager des formations adaptées à votre activité et à votre organisation. Pour cela, nous faisons appel à notre réseau d'intervenants dont nous garantissons l'expertise et les qualités pédagogiques dans les domaines recherchés.

Vous avez des difficultés à mobiliser du personnel pour vos formations ? : Pour des formations d'une durée de trois jours pour un groupe de 12 personnes, la durée peut être ramenée à un jour et demi pour un groupe de 4 à 6 personnes sans que le contenu en soit altéré. Vous cherchez à mutualiser vos formations avec un autre établissement ? : nous nous chargeons de contacter vos confrères afin d'organiser un regroupement.

La proximité et la légèreté de notre structure optimisent notre réactivité pour une adaptation à vos contraintes de planning.

Un catalogue spécifique pour les secteurs de l'industrie du bâtiment et du commerce est à votre disposition sur demande

Vous souhaitez découvrir le contenu d'une formation, Veuillez nous contacter à l'adresse suivante : christianfedou@gmail.com
Nous nous engageons à vous répondre dans les 24h.

Information du public sur les prestations proposées :

- Prérequis : la majorité de nos programmes de nécessite de prérequis en dehors de la mise à jour des compétences pour le module PRAP, ainsi que pour celui de référentes en gestes et postures dans le secteur de l'ide à domicile. Cette information figure au bas de chaque programme.
- Objectifs : pour chaque prestation, nous vous proposons des objectifs opérationnels directement en lien avec votre métier et adaptables selon vos besoins.
- Durée : celle-ci dépend de la prestation et figure au bas de chaque programme. Cette durée tient compte à la fois du respect d'un contenu pédagogique en lien avec vos attentes, et la disponibilité de vos collaborateurs.
- Modalité et délais d'accès : Le délai d'inscription : les inscriptions sont ouvertes jusqu'à 7 jours avant le début de la formation. Le délai d'intervention : un mois avant le démarrage de la formation
- Tarifs : sur demande et sur devis.
- Méthodes mobilisées et modalité d'évaluation : selon les formations différentes méthodes vous sont proposées qui figurent au bas de votre programme. Les méthodes pédagogiques sont réactualisées selon les publics, et les modalités d'évaluation divergent selon que vous réalisez une formation à dominante pratique ou théorique. Dans le premier cas l'évaluation se déroulera sur une modalité pratique, dans le second : un QCM (question à choix multiples) vous sera proposé.
- Accessibilité aux personnes handicapées : contactez-nous pour vérifier l'accessibilité de la formation à votre situation et identifier les compensations possibles. Plateforme d'information, d'orientation et de service lié à l'emploi et à la formation professionnelle à destination des personnes en situation de handicap <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/formation-professionnelle>

Le formateur



Responsable des formations
Christian FEDOU
Préventeur
Intervenant en prévention des
risques professionnels

16 L'organisme de formation

Fondé en 2003 par Christian FEDOU

Nos domaines d'intervention

- Santé et Mieux être au travail
- Prévention des TMS
- Prévention des RPS
- Formations PRAP
- Démarche Ergonomique

Nos agréments institutionnels : CARSAT, INRS, DIRECTE, DPC, DATADOCK, QUALIOPI

Nos principes d'action

- La réflexion alliée à l'action, la pluridisciplinarité
- La réactivité, l'engagement, le sens du résultat, une proximité dans le suivi

Synthèse du parcours professionnel de l'intervenant : Christian FEDOU

Sa formation

Infirmier de formation, il possède un Master II en pédagogie de la perception (Sciences de l'éducation), un D.U Ergonomie et écologie humaine, un D.U de Somatologie, une habilitation pour les formations PRAP de la CARSAT, il a travaillé comme aide-soignant dans un EHPAD durant la pandémie du Covid 19.

Son expertise

Il intervient régulièrement pour des missions de conseil, d'accompagnement et de formations dans des structures des secteurs privés (secteur sanitaire et social, services à la personne, et industries) ainsi que dans des services de la Fonction Publique (Etat et Territoriale) pour des problématiques liées à la santé au travail qu'elles soient de natures individuelles, collectives ou organisationnelles.

Il bénéficie d'une longue expérience ce qui lui permet d'aborder les sujets avec deux regards croisés : celui de l'ergonomie des situations de travail et celui de la physiologie du corps humain.

Communications

- Congrès National de Médecine et de Santé au Travail : « Prévention des TMS par la pédagogie perceptive : évaluation qualitative d'une action de formation » - Toulouse, juin 2010
- Congrès National de Médecine et de Santé au Travail : « La dimension apprenante de la relation au corps et ses conséquences sur le mieux-être au travail » Clermont-Ferrand, juin 2012
- Association des physiothérapeutes Suisses : « TMS et Santé au Travail par la pédagogie perceptive » - Genève, janvier 2013
- Conférences : « Favoriser l'attention au travail, éviter la dispersion : un nouveau défi à relever » Toulouse, Annemasse, Brive, Limoges.

Publications

- Pédagogie perceptive et santé au travail - Prévention des troubles musculosquelettiques : Evaluation qualitative d'une action de formation. Sarrebruck, Editions Universitaires Européennes. 2015

Références récentes

Secteur de l'aide à domicile : UNIFORMATION, Fédérations ADMR Lot, Aveyron, Tarn, Ariège PyrenePlus Tarbes, ADPAM, ASA association d'aide à domicile Toulouse, SMAD 82 Montauban, Secteur du Handicap : APAJH, ASEI, ADAPEI, Secteur des EHPAD : Groupes Partage Accueil, Hôpital Andrevetan La Roche sur Foron, Fondation du Parmelan Annecy. Secteur petite enfance : crèches adhérentes à la Mutuelle Limousine. Secteur industrie : Socotrap BTP, Transgourmet Bonneville, Secteur Prévention Tertiaire : DGFIP Annecy, Ministère de la Justice Paris, Institut de prévention et de Santé au travail Paris, Centre de Gestion de la fonction publique territoriale de la Haute Garonne Toulouse,.

Contact

Christian FEDOU

Formateur indépendant
Intervenant en Prévention des Risques Professionnels
Préventeur - Ergonome - Infirmier DE

Prévention - Santé - Conseil est un organisme qui dispense des formations depuis 2003. Il est habilité par l'INRS et la CARSAT à dispenser des formations PRAP pour le secteur sanitaire et social. Il est habilité par le DPC et le DATADOCK

– 06 0310 2003 –

Morillon – 128, route du Mas Devant, 74440
Toulouse
Lyon

contact@christianfedou.com
www.christianfedou.com

Siret : 41962680900042 – Code APE : 8559A
Déclaration d'activité de formateur enregistré sous le N° 82 74 029 1974



Prévention - Santé - Conseil
Formations spécifiques :
Sanitaire, médico-social et services à la personne

Auvergne- Rhône-Alpes
Occitanie

contact@christianfedou.com
christianfedou.com
06 0310 2003