

Prévention Santé Conseil

Bien en soi, bien avec les autres...

Catalogue des formations

2021 - 2022

Santé
au
Travail

Secteur
Grande
Distribution

Secteur
Tertiaire

Secteurs
Industrie
Bâtiment

Prévention
des Risques
Professionn

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 de l'industrie, du bâtiment, de la grande distribution, de la santé, et dans le secteur tertiaire en général. Implanté dans les régions Auvergne-Rhône-Alpes et Occitanie, 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 pluri-disciplinarité
- La réactivité, l'engagement, le sens du résultat, une proximité dans le suivi

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

La pédagogie :


- 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.

Notre 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 et à la pédagogie développée pour un apprentissage rigoureux du geste technique, nos formations offrent aux professionnels la possibilité de donner du sens à leur geste, dans le respect et l'attention nécessaires en pareil cas. Cela se traduit par une plus grande implication de leur part.

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 lors de mes interventions, j'ai relevé leur grande capacité à porter toute leur attention à leur travail qu'ils soient en poste devant un écran, ou en posture statique. Cependant, cet engagement, se fait au détriment de leur propre confort et de leur propre cohérence posturale.

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 le travail 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, technicien dans une grande entreprise et plus tard, professionnel de santé, ces expériences me permettent de garantir une plus grande proximité avec les réalités du quotidien des salariés.

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 prévention du mal de dos", 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 de votre structure.

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/ La diversité des terrains : La multiplicité des interventions sur des terrains professionnels variés, aux approches différentes, permet de transmettre des pratiques enrichies et de renouveler le regard sur le métier.

6/ Prendre soin de soi : Ma façon de travailler aujourd'hui, conditionne ma santé de demain. J'apporte une attention particulière à la promotion, l'éducation et la préservation de la santé. Pour cela, j'utilise la pédagogie du « R.A.P.E.L. », pour un changement des pratiques au service d'un mieux-être au travail.

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.



Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques

Développer les principes de sécurité physique dans le cadre d'une prévention des Troubles Musculosquelettiques pour les professionnels

Des programmes spécifiques sur la prévention des troubles musculosquelettiques vous sont proposés. Ils sont complétés par la mise en application des gestes et postures cohérents et physiologiques sur les outils, machines et environnement ergonomique spécifiques à chaque métier.

Le maintien dans l'emploi des séniors

Une formation essentiellement pratique et préventive centrée sur la gestion de la pénibilité, l'exploitation des habiletés professionnelles et l'optimisation des ressources physiques du salarié.

Gestion des contraintes liées à la station assise prolongée

Une formation courte pour les personnes dont la station assise prolongée entraîne des tensions posturales

Développer les principes de sécurité physique pour les personnels des Etablissement et Service d'Aide par le Travail (ESAT) dans le cadre des manutentions. Sensibiliser à la prévention des Troubles Musculo-Squelettiques

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

La démarche de prévention PRAP

La Prévention des Risques liés à l'Activité Physique : une démarche collective centrée sur l'amélioration des conditions de travail.

Elle propose une action concertée de l'ensemble des partenaires de l'établissement, des instances représentatives du personnel si elles existent et des services de santé au travail. Son objectif est de réduire les contraintes liées à l'activité physique en agissant sur les facteurs organisationnels, techniques et humains.

La formation-action des salariés a pour objectif de développer trois compétences leur permettant d'analyser les contraintes et d'agir sur elles afin de les réduire. Le professionnel devient acteur de sa propre santé au travail. Elle permet également aux salariés de

travailler dans de bonnes conditions, les rendre plus impliqués, créatifs, et satisfaits de leur travail. L'objectif repose sur la réduction des accidents du travail et des maladies professionnelles de l'entreprise.

Développée par l'INRS dans le cadre de la formation professionnelle continue, elle est à ce titre reconnue et garantie par le réseau prévention (CARSAT, CNAM, CRAM, CGSS), et encouragée par l'ensemble des partenaires sociaux (représentations professionnelles, OPCA...).

Maintien et Actualisation des Compétences en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique secteur Industrie Bâtiment et commerce

Prévention - Santé - Conseil est habilité par l'INRS au niveau National pour dispenser les formations PRAP IBC. 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 » IBC est de 2 ans

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

Prévention - Personnes en situation de handicap

Aide à la reprise d'activité et au maintien dans l'emploi d'une personne en situation d'incapacité partielle

Fournir à un salarié dont l'inaptitude physique l'a éloigné durablement de son activité professionnelle, les moyens nécessaires pour une reprise progressive dans de bonnes conditions. Cette prestation constitue une préparation physique de la personne compte tenu de ses possibilités, de ses contraintes, et de ses nouvelles aptitudes. Enfin elle vise à renforcer la connaissance de sa problématique pour une meilleure gestion de ses capacités en situation de travail.


Stress et risques psycho-sociaux

Agir sur le stress : Cinq réflexes pour le gérer

Chaque jour, de multiples occasions de ressentir les effets indésirables de la pression professionnelle se présentent. Celle-ci se traduit dans le corps par des tensions psychiques et physiques. Cette formation anti-stress permet d'acquérir très rapidement et simplement ses propres outils et habitudes pour se protéger des effets indésirables du stress. Elle est basée sur la Pédagogie de la Perception et utilise la méthode du « R.A.P.E.L. » Elle se veut essentiellement pratique et applicable sur votre lieu de travail.

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.

6

Mieux communiquer pour mieux collaborer

Renforcer sa bienveillance avec la Communication Non Violente

Nouveau

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 (collègues, clients, fournisseurs, hiérarchie). Elle s'adresse à tout collaborateur souhaitant développer et instaurer une communication constructive dans le respect mutuel de chacun.



Qualité de vie au travail : modules transversaux

La régulation d'équipe

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

Analyse des pratiques professionnelles

L'analyse des pratiques professionnelles permet de prendre de la distance et d'initier une co-réflexion sur les pratiques des professionnels. Elle développe une capacité à se regarder agir dans l'expérience, pour donner du sens à sa pratique, « souffler un peu, lever la tête du guidon, prendre du recul... ». Pratiquée dans un climat de confiance, l'analyse des pratiques professionnelles permet aux « co-chercheurs » de déployer leur potentialité dans la recherche d'une solution à un problème évoqué.

Développement du potentiel humain et efficacité professionnelle

Apprendre à se renouveler dans son travail en développant sa créativité par une approche psycho-corporelle.

Attention, concentration, méditation et performances ou comment développer et « muscler » son attention au travail

Cette formation propose des outils pratiques pour développer une plus grande capacité d'attention et de concentration et une meilleure connaissance de son propre fonctionnement. Elle a pour objet de vous aider à comprendre l'attention, votre attention. Une large place est laissée à la pratique pour vous familiariser avec des outils applicables sur votre lieu de travail, et/ou dans votre vie personnelle. Cette formation invite la personne à développer une attention soutenue qui évite l'éparpillement et déploie des bénéfices contre les effets du stress, de ses tensions musculaires, et des préoccupations envahissantes.

La pause massage

Une approche humaine, valorisante pour le personnel qui apporte détente et conseil dans un temps limité sans désorganiser le service

7

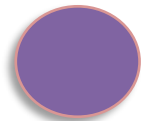
Sommeil et Sante au travail

La sante 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.



La démarche Ergonomique

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, et 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



Formation en ligne sur le thème : « Bien vivre le télétravail »

Nouveau

- **Agir sur le stress : cinq réflexes pour le gérer**
- **Attention, concentration et performances**
- **Ergonomie du poste de travail**
- **Gestes et postures et hygiène de vie**
- **Sommeil et santé au travail**
- **Prévention du mal de dos et télétravail**

Renseignements

8

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.

Vous souhaitez découvrir le contenu d'une formation, sa durée et son tarif, 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*

9

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 pluri-disciplinarité
- 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

Son expertise

Il intervient régulièrement pour des missions de conseil, d'accompagnement et de formations dans des services de la Fonction Publique (Etat et Territoriale) ainsi que dans des structures des secteurs privés (secteur sanitaire et social, grande distribution, industries) 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. Sa pratique de terrain lui permet d'être un interlocuteur privilégié des différentes instances décisionnaires de l'entreprise : encadrants, partenaires sociaux, représentants du personnel.

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, 2016, Brive 2018.

Publications

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

Références récentes

Socotrap BTP, Clinique du sport Toulouse, Secteur du handicap : ADAPEI, ASEI, APAJH, Centre Social Interentreprises, Toulouse, DGFIP Annecy, Prévention Judiciaire de la Jeunesse Paris, Guadeloupe, Conseil Général Toulouse, Hôpital Andrevetan la Roche sur Foron, Fondation du Parmelan Annecy, EHPAD Megève, Groupe Partage Accueil Paris, Transgourmet, Haute Savoie

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 de l'industrie du bâtiment et du commerce

– 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

Auvergne -Rhône-Alpes
Occitanie

contact@christianfedou.com
christianfedou.com
06 0310 2003