



Notre offre de formation

NOTRE COEUR DE MÉTIER : LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Depuis plus de 7 ans, Ergonomie Normandie accompagne les entreprises et les organisations dans leur démarche de **prévention des risques professionnels**, de **préservation de la santé au travail** et d'**amélioration des conditions de travail**.

Ergonomie Normandie est certifiée **Qualiopi** depuis 2021 au titre de ses actions de formation. La certification Qualiopi nous assure un **process administratif et pédagogique rigoureux** auprès de nos prospects, de nos clients et pour le suivi de nos apprenants.

Nos formateurs sont reconnus **Intervenants en Prévention des Risques Professionnels (IPRP)** et **habilités par le réseau national de prévention**. En complément de la formation, ils exercent une activité de conseil auprès des entreprises et des organisations.

Pour faciliter les échanges et dynamiser les formations, nos formations sont limitées à un nombre de personnes.

Elles peuvent être prises en charge financièrement par vos **opérateurs de compétences** (OPCO) ou par le **réseau national de prévention** (CARSAT). N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples informations.

ERGONOMIE NORMANDIE EN QUELQUES CHIFFRES, POUR 2025

96 %

Satisfaction
des participants

95 %

Atteintes
des objectifs

97,5 %

Adéquation
métiers/formation

ACCESSIBILITE DE NOS FORMATIONS

Les stagiaires ayant besoin d'un aménagement particulier (technique, horaire,...) sont invités à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation techniques et/ou pédagogiques éventuelles.

Notre référent handicap : Gaëlle AVERTY

Les formations proposées



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- Les TMS et le travail sur écran 4
- Les TMS : mieux comprendre pour mieux agir 5
- Devenir Personne Ressource du projet de prévention des TMS dans son établissement 6
- Etre Chargé de Prévention du projet de prévention des TMS 7
- Devenir Acteur de la Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) 8
- Gestes & Postures et Principes de sécurité physique et d'économie d'effort 9



PRÉVENTION SUR MESURE

- Fondamentaux en prévention des risques 13
- Aide à la rédaction du Document Unique 14
- Ergonomie et Conception des postes de travail 15
- Prévention des Risques Psycho-Sociaux, Préservation de la Santé Mentale 16
- Démarrer une démarche Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT) 17



NOS ATELIERS

- Bouger pour se Préverser 18
- Les TMS : tous concernés, tous sensibilisés 18
- Atelier sur mesure : simuler la contrainte pour modifier ses routines 18

Glossaire

19

Les Troubles Musculo-Squelettiques et le travail sur écran

- ✓ **Définir les enjeux** d'une démarche de prévention des TMS
- ✓ **Connaître les principaux facteurs** de risques de TMS et de fatigue visuelle liés au travail sur écran
- ✓ **Connaître et mettre en pratique** les principes d'aménagement d'un poste informatique

PROGRAMME DE LA FORMATION

- 01. Introduction sur les TMS et les pathologies liées au travail sur écran (AT/MP)**
Statistiques
- 02. Notions d'anatomie et biomécanique**
- 03. Les enjeux d'une démarche de prévention des TMS liés au travail sur écran**
- 04. Les risques liés au travail sur écran**
Posture statique, fatigue visuelle
- 05. Les principales recommandations liées à l'aménagement du poste de travail**
Disposition des outils, ambiance...
- 06. Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort**
- 07. Contextualisation à ma propre situation de travail**

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, mises en situation, échanges et analyse de son propre poste de travail
Groupe de 12 personnes maximum

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quiz d'évaluation des acquis



Public Concerné

Toute personne amenée à exploiter un poste informatique



Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé



Durée

1 demi-journée
3h30



Certification

Attestation



PRÉVENTION TMS

Les Troubles Musculo-Squelettiques : mieux comprendre pour mieux agir

- ✓ **Identifier les risques** liés à l'activité physique dans le cadre professionnel
- ✓ **Savoir aménager un poste de travail** de façon à limiter la fatigue musculaire et les douleurs dorsales
- ✓ **Pouvoir appliquer les principes d'économies d'efforts à la réalité** spécifique de son établissement
- ✓ **Prévenir les risques** liés au travail sur écran et définir les effets sur la santé

PROGRAMME DE LA FORMATION

01. La prévention des TMS

Enjeux généraux et réglementation

02. Les atteintes à la santé des individus et le lien performance des entreprises

03. Les facteurs de risque de TMS

Biomécaniques, psychosociaux, environnementaux et les liens avec l'organisation du travail

04. Evaluation des risques et acquisition des principes de prévention

Manutention manuelle, port de charges, travail sur écran

05. Analyse et adaptation du poste de travail en fonction des contraintes professionnelles

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, mises en situation, échanges et retours d'expériences
Groupe de 12 personnes maximum



Public Concerné

Toute personne ayant des responsabilités en matière de santé, sécurité, de production, de méthodes ou de gestion des RH



Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé



Durée

1 journée
7h



Certification

Certificat de réalisation

Devenir Personne Ressource du projet de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (6 jours)

- ✓ **Élaborer et animer un projet de prévention des TMS** en concertation avec les acteurs concernés.
- ✓ **Mettre en œuvre le repérage**, l'analyse et l'évaluation **des situations de travail à risque** de TMS
- ✓ Participer à la **recherche d'axes de prévention** visant à la transformation des situations de travail et à l'élaboration d'un plan d'actions.
- ✓ Accompagner l'établissement dans **la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation des mesures de prévention**
- ✓ Assurer une **veille dans le temps** sur la maîtrise des risques de TMS

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formateur certifié INRS
certification à jour

01. La méthodologie de projet

02. La démarche de prévention des TMS

Atteintes de l'appareil locomoteur en lien avec l'activité professionnelle (AT/MP)

03. Les différents facteurs de risque (biomécaniques, psychosociaux, facteurs d'ambiances physiques) **et les liens avec les déterminants** (notamment organisationnels)

04. Le repérage, l'analyse et l'évaluation des situations de travail à risque TMS

aspects méthodologiques et outillage

05. L'élaboration de pistes de transformation des situations de travail et la construction d'un plan d'actions

06. La mise en place d'un suivi d'indicateurs de veille

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, Études de cas issus de l'expérience professionnelle des participants, Mises en situation, Accompagnement sur site par le formateur, Echanges et retours d'expériences
Groupe de 4 à 10 personnes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tests, mises en situation et mise en œuvre du projet. Présentation d'une étude réalisée au sein de son entreprise.



Public Concerné

Toute personne appelée dans son établissement à exercer la fonction de personne ressource du projet de prévention des TMS



Prérequis

Avoir réussi l'autoformation e01001, Etre en possession d'une lettre d'engagement de la direction dans le cadre de la démarche TMS Pros



Durée

42h réparties :
2 journées + 2 journées + 1 journée et 2 demi-journées d'accompagnement sur site



Certification

Certificat de réalisation



Etre Chargé de Prévention du projet de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (4 jours)

- ✓ **Se situer dans le cadre d'une action de prévention des TMS** construite et pilotée par la Direction de son établissement
- ✓ **Mettre en œuvre les étapes** de repérage, analyse, évaluation des risques TMS et recherche de pistes d'action dans l'établissement
- ✓ **Identifier des perspectives de travail** pour poursuivre l'action à l'issue de la formation.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formateur certifié INRS certification à jour

- 01. La prévention des TMS**
Enjeux généraux, le programme TMS Pros, le dispositif de formation
- 02. Les atteintes à la santé des individus et le lien performance des entreprises**
- 03. Les facteurs de risque de TMS**
Biomécaniques, psychosociaux, environnementaux et les liens avec l'organisation du travail
- 04. Les éléments structurants d'une démarche de prévention des TMS**
- 05. Les méthodes d'analyse des situations de travail, de repérage et d'évaluation des risques TMS**
(Méthode d'Analyse de la Charge Physique de Travail et RITMS 3)
- 06. L'élaboration de solutions et de pistes de transformation des situations de travail**
- 07. Le reporting TMS Pros**

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, mises en situation, échanges et retours d'expériences
Groupe de 4 à 10 personnes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Tests, mises en situation et mise en œuvre du projet. Présentation d'une étude réalisée au sein de son entreprise



Public Concerné

Toute personne appelée dans son établissement à exercer la fonction de chargé de prévention des TMS



Prérequis

Avoir réussi l'autoformation @01001
Etre en possession d'une lettre d'engagement de la direction dans le cadre de la démarche TMS Pros



Durée

28h réparties : 2 journées + 1 journée et 2 demi-journées d'accompagnement en entreprise



Certification

Certificat de réalisation

Devenir acteur de prévention des risques liés à l'activité physique (2 jours)

Industrie, Bâtiment, Commerce et Activités de bureau

- ✓ **Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique** dans son entreprise ou son établissement.
- ✓ **Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain**, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- ✓ **Participer à la maîtrise du risque** dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formateur certifié INRS, certification à jour

- 01. Les atteintes à la santé** liées à l'activité physique professionnelle et les **enjeux humains et économiques** : statistiques AT/MP
- 02. Les principaux éléments anatomo-physiologiques** de la mécanique humaine
- 03. Les différentes atteintes** de la mécanique humaine et leurs **conséquences sur la santé**
- 04. Les facteurs de risques** d'origine biomécanique, psychosociale et ceux liés à l'environnement physique
- 05. Repérage et analyse du poste de travail, recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail**
- 06. Les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort** dans les situations d'aide à la mobilité de la personne aidée
- 07. Mise en pratique** des principes de sécurité physique et d'économie d'effort à l'ensemble de ses situations de travail (dont utilisation des équipements mécaniques)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, mises en situation, échanges et retours d'expériences, principe d'acquisition de compétence sur poste
Groupe de 4 à 10 personnes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Fiche d'évaluation certificative, Quiz initial et final, Questionnaire de satisfaction



Public Concerné

Toute personne travaillant dans le milieu de l'industrie, du bâtiment ou du commerce



Prérequis

Aucun



Durée

14h réparties : 1 journée + 1 journée (15 jours d'intervalle)



Certification

Certificat "Acteur PRAP IBC"
Validité 24 mois

PRÉVENTION TMS

Maintien et actualisation des compétences 1 jour

Acteur de prévention des risques liés à l'activité physique
Industrie, Bâtiment, Commerce et Activités de bureau

- ✓ Actualiser et maintenir ses compétences d'acteur PRAP IBC
- ✓ Observer et analyser les situations de travail dangereuses
- ✓ Participer à la maîtrise des risques.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formateur certifié INRS
certification à jour

01. Poursuivre sa participation à la démarche de prévention

Faire le point sur les avancées individuelles et collectives
Réactiver son potentiel d'action en matière de prévention
Agir en collaboration avec les autres acteurs

02. Poursuivre l'évaluation de ses risques professionnels

Perfectionner ses techniques de prise de recul pour observer son travail.
Revoir les limites du corps humain.
Poursuivre le repérage des facteurs de TMS.
Partager ses repérages de situations de travail à risque.
Partager ses analyses de contraintes physiques, mentales et émotionnelles.
Revoir les outils de recherche d'améliorations préventives.

03. Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

Revoir les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
Perfectionner les manutentions protectrices adaptées à son secteur d'activité
Refaire le point sur l'utilisation des aides techniques préventives

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, mises en situation,
échanges et retours d'expériences, principe
d'acquisition de compétence sur poste
Groupe de 4 à 10 personnes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Fiche d'évaluation certificative, Quiz
initial et final, Questionnaire de
satisfaction



Public Concerné

Acteur PRAP IBC
travaillant dans le milieu
de l'industrie, du bâtiment
ou du commerce



Prérequis

Etre titulaire d'un certificat
d'acteur PRAP IBC délivré
par une entité habilitée



Durée

1 journée
7h



Certification

Renouvellement
Certificat "Acteur
PRAP IBC"
Validité 24 mois

Devenir Acteur de prévention des risques liés à l'activité physique (4 jours)

Sanitaire et médico-Social-Accompagnement à La Mobilité

- ✓ **Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique** dans son entreprise ou son établissement.
- ✓ **Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain**, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- ✓ **Participer à la maîtrise du risque** dans son entreprise ou son établissement et à sa prévention
- ✓ **Mettre en œuvre un accompagnement** à partir de son analyse en prenant soin de la personne aidée et de soi (Accompagnement à La Mobilité)

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formateur certifié INRS, certification à jour

01. Les atteintes à la santé liées à l'activité physique professionnelle et les **enjeux humains et économiques** : statistiques AT/MP

02. Les principaux éléments anatomo-physiologiques de la mécanique humaine

03. Les différentes atteintes de la mécanique humaine et leurs **conséquences sur la santé**

04. Les facteurs de risques d'origine biomécanique, psychosociale et ceux liés à l'environnement physique

05. Le repérage et analyse du poste de travail, recherche de pistes d'amélioration des conditions de travail

06. Les aides techniques à la mobilité, l'évaluation du potentiel de la personne aidée, les principes de base de sécurité physique et d'économie d'effort dans les situations d'aide à la mobilité de la personne aidée

07. L'Accompagnement à La Mobilité, les enjeux d'un accompagnement, le séquençage des déplacements permettant de se mouvoir, l'analyse de la situation d'accompagnement, les aides techniques au regard des situations d'accompagnement, la réponse aux 6 déplacements spontanés qui occasionnent des difficultés de prise en soin

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, mises en situation, échanges et retours d'expériences, Mise en application d'un scénario d'accompagnement
Groupe de 4 à 10 personnes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Fiche d'évaluation certificative, Quiz initial et final, Questionnaire de satisfaction



Public Concerné

Toute personne travaillant dans le milieu sanitaire et social



Prérequis

Aucun



Durée

28h réparties : 2 journées + 2 journées (15 jours d'intervalle)



Certification

Certificat "Acteur PRAP 2S"
Validité 24 mois

[RETOUR SOMMAIRE](#)



Maintien et actualisation des compétences

Acteur de prévention des risques liés à l'activité physique Sanitaire et Médicosocial - Accompagnement à La Mobilité

- ✓ Actualiser et maintenir ses compétences d'acteur PRAP 2S
- ✓ Observer et analyser les situations de travail dangereuses
- ✓ Participer à la maîtrise des risques.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formateur certifié INRS, certification à jour

01. Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement

Retours d'expériences pour faire le point sur les avancées individuelles et collectives, repérer dans son métier les situations susceptibles de nuire à sa santé en utilisant le schéma du mécanisme d'apparition du dommage

02. Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues

Perfectionner ses techniques de prise de hauteur pour observer son travail, revoir les limites du corps humain, poursuivre le repérage des facteurs de chutes, d'accidents de mobilisation et de TMS, partager ses repérages de situations de travail à risque, partager ses analyses de contraintes physiques, mentales et émotionnelles, revoir les outils de recherche d'améliorations préventives, physiques, mentales et émotionnelles

03. Participer à la maîtrise du risque dans son établissement et à sa prévention

Proposer des améliorations de sa situation de travail, faire remonter l'information aux personnes concernées, revoir les principes de prévention et les principes de protection

04. Accompagner la mobilité de la personne aidée en prenant soin de l'autre et de soi

Revoir les différents déplacements naturels, analyser la situation d'accompagnement à l'aide du schéma décisionnel, revoir les différentes aides techniques et leur utilisation au regard des situations d'accompagnement.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, mises en situation, échanges et retours d'expériences, principe d'acquisition de compétence sur poste
Groupe de 4 à 10 personnes



Public Concerné

Acteur PRAP2S-ALM travaillant dans le milieu sanitaire et social



Prérequis

Etre titulaire d'un certificat d'acteur PRAP 2S-ALM délivré par une entité habilitée



Durée

2 journées
14h



Certification

Renouvellement
Certificat "Acteur PRAP 2S-ALM"
Validité 24 mois

[RETOUR SOMMAIRE](#)

Gestes & Postures et Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

- ✓ **Prévenir les risques de TMS** : Comprendre l'importance de la prévention des troubles musculo-squelettiques liés aux mauvaises postures et aux gestes répétitifs
- ✓ **Adopter les bonnes pratiques** : Apprendre les techniques de manutention sécurisées et les postures adaptées à chaque situation de travail
- ✓ **Améliorer le confort au travail** : Identifier les facteurs de risque et ajuster l'environnement de travail pour maximiser le confort
- ✓ **Réduire les accidents du travail** : Sensibiliser les employés aux risques et promouvoir une culture de prévention des accidents

PROGRAMME DE LA FORMATION

01. Introduction aux gestes et postures

- Anatomie et physiologie : Comprendre le corps humain, ses contraintes au travail et les mécanismes des troubles musculo-squelettiques.
- Facteurs de risque : Identifier les situations de travail à risque et les gestes à éviter

02. Techniques de manutention

- Manipulation des charges : Apprendre les techniques sécurisées de levage et de transport
- Utilisation des aides techniques : Présentation des équipements et outils ergonomiques qui facilitent la manutention

03. Adoption des bonnes postures

- Postures de travail : Adopter une bonne posture pour limiter fatigue et douleurs
- Réglage du poste : Ajuster ses outils de travail pour un meilleur confort (hauteur, écrans, etc.)

04. Mises en pratique et simulations

- Exercices pratiques : Ateliers encadrés pour appliquer les techniques apprises
- Correction des postures : Analyse et ajustement des postures en environnement simulé
- Études de cas : Analyse de situations réelles et solutions adaptées

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Cours interactifs, démonstrations pratiques et exercices de simulation

Groupe de 12 personnes maximum



Public Concerné

Tous les employés et le personnel



Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé



Durée

1 demi-journée
3h30



Certification

Attestation



Fondamentaux en prévention

- ✓ **Conseiller et accompagner son employeur** dans l'élaboration et la mise en œuvre d'une démarche de prévention des risques professionnels
- ✓ **Evaluer la maturité de l'entreprise** au regard de la prévention des risques
- ✓ **Repérer les risques** présents dans son entreprise
- ✓ **Identifier des mesures de prévention** à partir de l'évaluation des risques
- ✓ **Contribuer à la mise à jour des documents santé et sécurité au travail** (registres obligatoires, document unique, plan de prévention...)
- ✓ **Situer son rôle** parmi les acteurs en santé et sécurité au travail

PROGRAMME DE LA FORMATION

01. Les différents enjeux de la prévention des risques professionnels

02. Le positionnement de l'entreprise par rapport à ses obligations Santé Sécurité au Travail

03. Les niveaux de prévention :

Les principes généraux de prévention, la connaissance des risques professionnels

04. Les acteurs de prévention internes et externes

05. La mise en place d'une démarche de prévention :

De l'identification des risques à la mise en place et au suivi du plan d'action

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Exposés didactiques, mises en situation, échanges et retours d'expériences
Groupe de 4 à 10 personnes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quiz d'évaluation des acquis



Public Concerné

Toute personne ayant de près ou de loin une fonction prévention/sécurité dans leur quotidien au travail



Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé



Durée

3 demi-journées
10,5 h



Certification

Certificat de réalisation



Aide à la rédaction du Document Unique

- ✓ **Comprendre les exigences du code du travail** sur l'évaluation des risques professionnels
- ✓ **Identifier les dangers et les risques** liés à l'activité de votre entreprise et son activité
- ✓ **Savoir faire une analyse des risques sécurité et santé au travail** permettant de constituer le « document unique d'évaluation des risques professionnels »
- ✓ **Rédiger, compléter, mettre à jour** son document unique dans le respect de la réglementation en vigueur

PROGRAMME DE LA FORMATION

01. Identifier les enjeux de la mise en place d'une démarche de management de la sécurité et de la santé au travail

- Intégrer les exigences du cadre réglementaire (code du travail)
- Déterminer les responsabilités de l'employeur, des managers et des employés
- Comprendre l'environnement des accidents du travail et des maladies professionnelles

02. Réaliser une évaluation des risques professionnels

- Définir la notion d'unité de travail
- Identifier les sources de risques et de dangers associées aux unités de travail
- Mettre en œuvre une méthode d'évaluation des risques
- Mettre en forme l'analyse des risques via le document unique

03. Définir les moyens de prévention associées et les risques résiduels

- Identifier les points d'amélioration et les moyens de prévention associés
- Savoir proposer et mettre en place des actions de prévention et des actions correctives
- Identifier les pilotes et les ressources nécessaires

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques et pratiques,
Exercices d'application et études de cas
Groupe de 4 à 10 personnes



Public Concerné

Toute personne souhaitant mettre en œuvre une démarche sécurité et santé au travail



Prérequis

Avoir une activité liée à la santé et la sécurité au travail



Durée

1 journée
7h



Certification

Certificat de réalisation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Auto évaluation préalable en amont de la formation, Quiz d'évaluation des acquis



Ergonomie et Conception de postes de travail



- ✓ **Définir les enjeux** d'une démarche de prévention
- ✓ **Définir** l'ergonomie et ses champs d'intervention
- ✓ **Comprendre la problématique** des troubles musculosquelettiques, en général et dans l'entreprise
- ✓ **Identifier les facteurs** de risque et les éléments protecteurs via l'analyse d'une situation de travail
- ✓ **Se familiariser avec les outils** d'analyse de situations de travail, l'usage et les limites des normes en conception

PROGRAMME DE LA FORMATION

- 01. Définition et enjeux d'une démarche de prévention** (cadre réglementaire)
- 02. Définition de l'ergonomie**
- 03. L'Homme au travail** : Normes et variabilité
- 04. Les ambiances physiques de travail**
- 05. L'impact des facteurs organisationnels sur une situation de travail**
- 06. Analyse d'activité** :
Comment analyser l'activité réelle d'un opérateur ? Quels outils utilisés ? Pour quoi faire ?
- 07. Etude de cas en interne**

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance de séquences théoriques et de mises en situation, échanges entre pairs
Groupe de 4 à 10 personnes

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quiz d'évaluation des acquis



Public Concerné

Toute personne en charge de la conception de situations de travail



Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé



Durée

2 journées + 1 journée
21h



Certification

Certificat de réalisation

Prévention des Risques Psycho-Sociaux Préservation de la Santé mentale

- ✓ **Comprendre les mécanismes des RPS**, leurs causes et les conséquences sur la santé
- ✓ **Mobiliser des ressources pratiques et méthodologiques** dans le cadre de la prévention des RPS et de la préservation de la santé mentale
- ✓ **Appréhender les principales étapes** d'une démarche de prévention des RPS et les leviers d'actions
- ✓ **Construire collectivement** une démarche de prévention des RPS et partager un langage commun

PROGRAMME DE LA FORMATION

- 01. Rappels sur le contexte de la prévention des risques professionnels et le lien avec les RPS**
- 02. La problématique des troubles psychosociaux**
Notions sur les risques, leurs déterminants et les conséquences sur la santé
- 03. La dimension psychosociale du travail**
Agir au quotidien
- 04. Études de cas**

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance de séquences théoriques et de mises en situation, échanges entre pairs
Groupe de 12 personnes maximum

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quiz d'évaluation des acquis



Public Concerné

Toute personne intervenant en prévention des risques professionnels
(HSE, membre de CSSCT, RH, encadrement,...)



Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé



Durée

1 journée
7h



Certification

Certificat de réalisation

PRÉVENTION

Initier une démarche Qualité de Vie et Conditions de Travail

- ✓ **Identifier les enjeux et les leviers** d'une démarche liée à la qualité de vie et aux conditions de travail (QVCT) pour son établissement
- ✓ **Appréhender** les différentes étapes d'une **démarche QVCT**
- ✓ **S'approprier des outils et méthodes éprouvés**
- ✓ **Initier le diagnostic** propre à son entreprise
- ✓ **Mettre en place le suivi de la démarche** et faire le lien avec la politique RSE de l'établissement

PROGRAMME DE LA FORMATION

01. Cadre légal et rôle des acteurs internes (direction, CSE, management...)

02. Les fondamentaux de la QVCT : Contenu du travail, environnement, relations, développement, organisation, sens

03. Observer et analyser le contexte de son entreprise : observation, entretiens, indicateurs sociaux, questionnaires

04. Elaborer un plan QVCT : faire le lien entre actions, enjeux et ressources

05. Pérenniser la démarche QVCT : intégrer la QVCT dans les pratiques quotidiennes

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance d'apports théoriques, d'échanges de pratiques et d'exercices collectifs, travail sur des cas réels ou fictifs proches du contexte des participants
Groupe de 12 personnes maximum

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quiz d'évaluation des acquis



Public Concerné

Encadrants, membres élus du CSE, Direction, Responsable Prévention des Risques



Prérequis

Aucun prérequis n'est demandé



Durée

2 journées
14h



Certification

Certificat de réalisation



NOS ATELIERS

BOUGER POUR SE PRÉSERVER

Pendant 45 minutes, participez à un atelier ludique et dynamique pour aborder différemment la prévention des troubles musculosquelettiques (TMS).

À chaque case, des questions pour tester vos connaissances ou des défis pratiques pour mieux comprendre comment protéger votre corps au quotidien.

Un format original pour sensibiliser, bouger et apprendre en s'amusant



SIMULER LA CONTRAINTE POUR CHANGER NOS ROUTINES



En 45 minutes, vivez une expérience concrète et sans douleur pour simuler les contraintes biomécaniques que notre corps subit au quotidien.

Cet atelier ludique et participatif invite à observer nos gestes habituels autrement, à questionner nos routines et à envisager des changements simples mais efficaces pour préserver notre santé sur le long terme

LES TMS : TOUS CONCERNÉS, TOUS SENSIBILISÉS

Prenez conscience des risques liés aux troubles musculosquelettiques (TMS) à travers des échanges, des mises en situation et des conseils pratiques.

Cet atelier vous aide à mieux comprendre l'impact des TMS, à adopter les bons réflexes et à préserver votre santé au quotidien



Nos ateliers sont conçus pour s'adapter à votre besoin et à votre contexte d'activité



ALM = Accompagnement à La Mobilité

AT/MP = Accident du Travail / Maladies Professionnelles

CARSAT = Caisses d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

INRS = Institut National de Recherche et de Sécurité

IPRP = Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

MAC = Maintien et Actualisation des Compétences

OPCO = OPérateurs de COmpétences

PRAP IBC = Prévention des Risques liés à l'Activité Physique, Industrie, Bâtiment, Commerce

PRAP 2S = Prévention des Risques liés à l'Activité Physique, Sanitaire et Social

QVCT = Qualité de Vie et des Conditions de Travail

RSE = Responsabilité Sociale et Economique

RPS = Risques Psycho-Sociaux

TMS = Troubles Musculo-Squelettiques