Formations NeoCaRe Consulting

2024-2025

NeoCaRe consulting

NeoCaRe s'engage à apporter son expertise afin que vos salariés et collaborateurs se retrouve être les principaux acteurs de leur santé au quotidien, à la fois dans leur vie professionnelle et dans leur vie personnelle.

En effet, NeoCaRe se positionne comme organisme de formation certifié QUALIOPI.
Nous vous accompagnons dans la recherche de bien-être et d'amélioration de votre qualité de vie au travail.

A travers notre catalogue de formations et à l'aide de notre réseau de formateurs qualifiés, nous nous appuyons sur les dernières études scientifiques concernant la qualité de vie au travail.

Dans ce cadre, NeoCaRe développe des programmes de formation, d'information et de sensibilisation sur les questions liées au bien-être des salariés dans l'entreprise.
Burn-out, risques psycho-sociaux, troubles musculosquelettiques, harcèlement, consommation excessive d'écrans etc font l'objet d'actions de prévention.

Nos publics :

- Les dirigeants
- Les cadres, les managers
- Les professionnels de terrain
- Chefs d'équipe
- Responsables des services
- Chefs de projet
- Délégués du personnel
- Salariés
- Indépendants

Nos intervenants

Toutes nos formations sont assurées par des professionnels diplômés :

- Médecins
- Ostéopathes
- Kinésithérapeutes
- Coordinateurs sociaux
- Diététiciens
- Préparateurs physiques

Salarié considéré, entreprise valorisée !

NeoCaRe est un centre de formation dédié à l'accompagnement des entreprises ainsi que de leurs collaborateurs pour anticiper, construire et développer des actions en faveur de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail.
Dans le cadre de notre mission de conseil et d'accompagnement en QVCT et en particulier dans l'objectif du « savoir anticiper pour pouvoir agir », les consultants experts de NeoCaRe vous accompagnent également dans le maintien en emploi de vos collaborateurs en situation de handicap.
Fort d'un réseau de consultants experts sur le champ du bien-être en entreprise, la prévention des troubles musculosquelettiques ainsi que l'intégration et le maintien en emploi des collaborateurs en situation de handicap, nous nous appuyons sur les dernières études scientifiques concernant la Qualité de Vie et des Conditions de Travail.

Nos formations vous permettront de renforcer et développer la performance de votre entreprise grâce à la mise en place d'une politique de prévention du risque professionnel. Nous réalisons des audits et proposons des conseils et solutions adaptées à chaque situation.
Quel que soit votre besoin de formation, NeoCaRe vous propose une offre de formation sur mesure pour répondre à vos attentes.
Notre catalogue évolue régulièrement au cours de l'année.
Contactez-nous !

Notre centre de formation NeoCaRe est certifié QUALIOPI, preuve de son respect des critères en matière d'ingénierie pédagogique et de prise en charge des stagiaires.

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Besoin d'un complément d'information ?

Responsable pédagogique :

M. Kevin RACHEDI-DALLE en sa qualité de Président Directeur Général NeoCaRe Consulting
Pour toute réclamation, vous pouvez nous contacter par mail.
Mail : kevinrachedidalle@neocareconsulting.fr

Responsable handicap :

M. Chérif CHEMLEKH en sa qualité de Directeur Général NeoCaRe Consulting.
Téléphone : 06.25.45.44.52
Mail : cherifchemlekh@neocareconsulting.fr

Accessibilité à la formation :

Les personnes en situation de handicap ou ayant besoin d'un aménagement spécifique peuvent nous contacter afin que nous puissions mettre en place une adaptation à la formation selon leurs besoins et attentes, en lien avec notre réseau de professionnels du handicap.
Téléphone : 06.25.45.44.52
Mail : cherifchemlekh@neocareconsulting.fr

Présentation NeoCaRe

Prévention des TMS - Page 1

- Ergonomie sur poste sédentaire - travail sur écran - Page 2
- Gestes et postures manutention manuelle - Page 4
- Gestes et postures conduite et livraisons - Page 6

Santé mentale et RPS - Page 9

- Prévenir le burn-out - Page 10
- Prévenir le burn-out pour les managers - Page 12
- Accompagnement des employés victimes de harcèlement - Page 14
- Ecoute bienveillante et neutre en cas de harcèlement sexuel - Page 16
- Prévention du harcèlement sexuel au travail - Page 18
- Santé mentale au travail - Page 20

Bien-être et hygiène de vie - Page22

- Le sommeil : mieux le comprendre et améliorer sa qualité de vie - Page 23
- Travail de nuit, sommeil et vigilance - Page 25
- Les réseaux sociaux au travail, mieux comprendre la frontière entre la sphère personnelle et professionnelle - Page 27
- Le body positivisme au travail, une approche transversale dans la lutte contre les discriminations - Page 29

Handicap et inclusion - Page 31

- Sensibilisation au handicap en entreprise - Page 32
- Adopter des pratiques inclusives dans un collectif - Page 34
- Intégrer un collaborateur en situation de handicap dans un collectif - Page 36
- Manager un collaborateur en situation de handicap - Page 38
- Maintenir en emploi un collaborateur en situation de handicap - Page 40
- Techniques pour améliorer la communication avec les professionnels en situation de handicap - Page 41
- Sensibilisation aux attitudes et savoir-être envers la personne en situation de handicap - Page 43

Prévention routière - Page 45

- Prévention risques routiers - Page 46
- Prévention eco-conduite et risques routiers - Page 48

Prévention des TMS

Formation
Ergonomie sur poste sédentaire – Travail sur écran

Objectifs de la formation :

- Reconnaitre et identifier les Troubles Musculosquelettiques (TMS)
- Maitriser les principes de l'ergonomie
- Mettre en place un plan ergonomique sur son poste
- Maitriser les gestes et exercices dans la prévention des TMS

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne concernée souhaitant acquérir les bases de l'ergonomie

Intervenants :
- Nos formateurs sont des ostéopathes D.O, formateurs PRAP, formateurs spécialisés en gestes et postures

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1. TMS et facteurs de risque : qui sont-ils ?

- Introduction et définitions des termes
- Description des différents TMS
- Identification des facteurs de risque

2. La biomécanique du corps humain

- Connaitre les principes de bases

3. Ergonomie sur un poste de bureau

- Connaître les grands principes de l'ergonomie
- Cas pratique : avec l'aide du formateur, savoir analyser, comprendre et corriger son poste de travail

4. Prévention des TMS : gestes et exercices de renforcement

Formation
Gestes et postures - Logistique et manutention manuelle

Objectifs de la formation :

- Reconnaitre et identifier les Troubles Musculosquelettiques (TMS) ainsi que les facteurs de risques (FDR)
- Maitriser la mécanique des mouvements inhérents au poste de travail
- Maitriser les gestes simples pour limiter les blessures

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :

- Toute personne souhaitant acquérir les bases des TMS et les gestes et postures à adopter

Intervenants :

- Nos formateurs sont des ostéopathes D.O., formateurs PRAP, formateurs spécialisés en gestes et postures

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1. TMS et facteurs de risque : qui sont-ils ?

- Introduction et définitions des termes
- Description des différents TMS
- Identification des facteurs de risque

2. Mécanique du mouvement et initiation à l'anatomie

- Définitions
- Initiation au mécanisme de la douleur
- Données anatomiques

3. Mise en application : exercices, gestes et postures

- Description des postures rencontrées sur le poste de travail
- Cas pratique : exercices (échauffements, récupération et renforcement)

Formation
Gestes et postures conduite et livraisons

Objectifs de la formation :

- Comprendre les enjeux liés aux TMS dans le secteur du transport
- Comprendre les bases en termes de fonctionnement du corps humain et d'apparition de TMS
- Être capable de prévenir les risques de TMS liés aux facteurs matériels
- Comprendre et adopter les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Savoir s'échauffer avant la prise de poste, s'étirer et soulager les tensions

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne concernée par la conduite dans son environnement de travail ou personnel

Intervenants :
- Nos formateurs sont des enseignants de la conduite

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

• TMS et prévention : état des lieux

1. Définitions et statistiques
2. Chiffres clés des TMS, cout pour les entreprises, enjeux pour le secteur du transport
3. Cadre juridique de la prévention en France
4. Les principes de la prévention
5. Les acteurs de la prévention
6. Les 3 composantes de l'homme au travail : activités mentales, physique et émotionnelle

• Notions d'anatomie et de biomécanique

1. Le système osseux, le système musculaire et le système articulaire
2. Anatomie et biomécanique du dos
3. Les membres inférieurs et supérieurs
4. Les limites du corps humain : pathologies
5. Les atteintes de l'appareil locomoteur
6. Les facteurs de risques aggravants : centre de gravité, colonne vertébrale, points d'appui, outils
7. Connaitre les risques lie aux métiers du transport
8. Station assise : les méfaits de la sédentarité
9. Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles
10. Mini-études de cas : repérer les facteurs d'accidents de manutention et de TMS

• Se protéger et s'équiper (personnalisée en fonction des enjeux et équipements spécifiques à vos métiers)

1. État des sols
2. Systèmes d'accès aux véhicules et aux machines
3. L'équipement adéquat (chaussures, vêtements, etc.)
4. Environnement et contraintes : encombrement, lumière artificielle, exposition au froid,

   Stress et respect des délais

5. Mini-étude de cas : Se protéger et s'équiper

• Principes généraux d'ergonomie et manutention

1. Principes d'économie d'effort
2. Principes de sécurité physique
3. Apprentissage du verrouillage lombaire et des postures invariantes

• Pratique des gestes et postures orientes transport (personnalisée avec vos gestes, outils et contraintes métier)

1. Entrée / sortie du véhicule

2. Ergonomie du poste de conduite (réglage du siège, rétroviseurs, positions des bras, etc.)
3. Gestes et postures spécifiques aux longs trajets
4. Mouvements à l'intérieur du véhicule
5. Les positions de manutention (manipulation de charges)
6. Outils et engins (engins de levage, transpalette, chariots, etc.)
7. Mise en pratique : Entrainement aux gestes et postures types

• Sensibilisation à l'éveil musculaire

1. Pourquoi : les bienfaits de l'éveil musculaire pour les métiers du transport
2. Comment ancrer une routine d'échauffement
3. Mise en pratique : Routine complète d'éveil musculaire

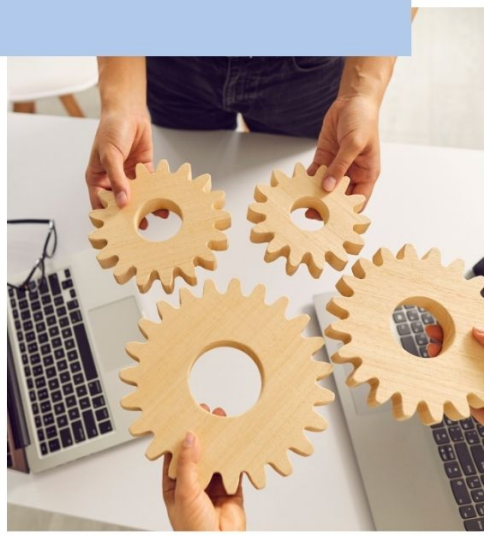
• Étirements et soulagement des tensions

1. Pourquoi s’étirer
2. Comment s’étirer
3. Mise en pratique : Mini-séance d’étirements

• Principes d’hygiène de vie

1. Vigilance au volant : prévenir la fatigue et la déconcentration
2. Gestes et postures de la vie quotidienne
3. Bonnes habitudes en matière de sommeil, zoom sur le travail de nuit, nutrition, respiration et liens avec les TMS

Santé Mentale et RPS



Formation
Prévenir le burn-out

Objectifs de la formation :

- Comprendre le burn-out
- Connaître les différentes causes du burn-out
- Être capable d'agir sur les causes de burn-out en favorisant la QVCT
- Développer des comportements pour se protéger du risque de burn-out

- **Durée : 1 jour (7h)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 12 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne souhaitant connaître les signes du burn-out et mettre en place un plan d'action

Intervenants :
- Nos formateurs sont des professionnels de la santé (médecins spécialisés)

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1 – Comprendre le burn-out: de quoi parle-t-on?
- Introduction et définitions des termes
- Plan juridique
- Differences burn-out/bore-out/brown-out

2 – Identifier les facteurs de risques
- Les conditions propices au burn-out
- Évaluer les facteurs de stress sur le lieu de travail

- Impacts sur la santé psychologique et physique

3 – Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel

- Identifier les signes d'apparition
- Connaitre les étapes et les manifestations d'un risque de burn-out

4 – Mise en place d'un plan d'action : quelles stratégies peut-on adopter ?

- Équilibrer vie privée et vie professionnelle
- Apprendre comment gérer son stress
- Demander de l'aide à un professionnel

Formation
Prévention Burn-Out pour les managers

Objectifs de la formation :

- Comprendre la notion de burn-out dans ses dimensions individuelle et collective
- Connaître les facteurs à l'origine du burn-out et savoir le détecter
- Être capable d'agir sur les facteurs de burn-out en favorisant la QVT
- Être capable d'accompagner un(e) salarié(e) en souffrance
- Maîtriser les bases en matière de plan de prévention et plan d'action

- **Durée : 2 jours (14h)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 12 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :

- Toute personne souhaitant connaître les signes du burn-out et mettre en place un plan d'action (Managers, chefs d'équipe, responsables RH, QVCT ou SST, chefs de projet QVCT)

Intervenants :

- Nos formateurs sont des professionnels de la santé (médecins spécialisés)

Évaluation :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

- Burn-out, de quoi parle-t-on ?

1. Chiffres et statistiques
2. Cadre juridique
3. Burn-out / brown-out / bore-out

- Comprendre les facteurs de risques

1. Lien entre burn-out et facteurs de RPS
2. Contextes propices au burn-out
3. Exposition selon les industries et les métiers
4. Populations sensibles

- Études de cas en sous-groupes : Comprendre les facteurs de risques

- Repérer les manifestations de l'épuisement professionnel

1. Identifier les premiers signes
2. Évaluer les facteurs de stress au travail
3. Détecter les étapes et les manifestations d'un risque de burn-out
4. Mesurer les impacts sur la santé du salarié

- Étude de cas en sous-groupes : détecter un burn-out

- Créer un contexte propice à la QVT

1. Échanges de pratiques
2. Comportements à favoriser

- Jeu de rôle en binôme : créer un contexte propice à la QVT

- Accompagner le salarié en souffrance

1. Mettre en place un accompagnement
2. Créer des groupes d'échanges
3. Faire appel aux professionnels externes
4. Alerter les acteurs : DRH, médecins du travail, services sociaux

- Jeu de rôle en binôme : accompagner le salarié en souffrance

- Les étapes d'une démarche de prévention du burn-out et des RPS

1. Approche et suite d'outils de l'INRS
2. Préparer l'évaluation des facteurs de RPS
3. Évaluer les facteurs de risques

Formation
Accompagnement des employés victimes de harcèlement

Objectifs de la formation :

- Équiper les managers avec les compétences nécessaires pour soutenir les employés victimes d'harcèlement ou de cyberharcèlement
- Sensibiliser les managers aux enjeux juridiques et psychosociaux liés à ces situations

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 40 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous ?

Public :
- Tout public, quel que soit le métier ou le secteur

Intervenants :
- Nos formateurs sont professionnels du médical ou du paramédical

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1. **Cadre Juridique du Harcèlement** :
   - Points clés de la loi du 3 août 2018 contre les violences sexuelles et sexistes et de la loi Santé au Travail du 2 août 2021
   - Définitions et limites : clarifier les notions de harcèlement sexuel, agissements sexistes et discrimination
   - Identifier les différentes formes de harcèlement : harcèlement moral, sexuel, cyberharcèlement, etc.
2. **Détecter et Agir** :
   - Reconnaître les signes d'harcèlement ou de cyberharcèlement
   - Intervenir de manière appropriée tout en préservant un climat de travail sain
   - Soutenir les victimes et les accompagner dans leurs démarches

3. **Gestion des Risques Psychosociaux** :
    - Comprendre les conséquences psychologiques pour les victimes.
    - Prévenir les risques associés au harcèlement et au cyberharcèlement

Formation
Écoute bienveillante et neutre en cas de harcèlement sexuel

Objectifs de la formation :

- Acquérir les compétences nécessaires pour écouter de manière bienveillante et neutre lorsqu'une situation de harcèlement sexuel est rapportée
- Apprendre à recueillir efficacement les faits, les preuves et les témoignages écrits

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : Maximum 40 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Tout public, quel que soit le métier ou le secteur

Intervenants :
- Nos formateurs sont professionnels du médical ou du paramédical

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1. **Principes de l'Écoute Active et Bienveillante** :
   - Comprendre les bases de l'écoute active et bienveillante
   - Appliquer ces principes lors de l'accueil d'une personne qui rapporte une situation de harcèlement sexuel
2. **Cadre de l'Intervention** :
   - Connaître les limites de son intervention en tant qu'écouteur bienveillant et neutre
   - Savoir comment rester impartial tout en offrant un soutien adéquat
3. **Recueil des Faits et Preuves** :
   - Conseils pour recueillir de manière efficace les détails de l'incident
   - Identifier les éléments pertinents pour établir un dossier solide

4. **Comportements à Adopter et Erreurs à Éviter** :
    - Présentation des comportements à adopter pour une gestion optimale de la situation
    - Éviter les erreurs courantes qui pourraient compromettre l'intégrité du processus

Formation
Prévention du harcèlement sexuel au travail

Objectifs de la formation :

- Sensibiliser les employés et les employeurs aux risques du harcèlement sexuel au travail
- Fournir des outils pour prévenir, détecter et réagir au harcèlement sexuel

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : Maximum 40 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Tout public, quel que soit le métier ou le secteur

Intervenants :
- Nos formateurs sont professionnels du médical ou du paramédical

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1. **Introduction au Harcèlement Sexuel** :
   - Définition du harcèlement sexuel
   - Différents types de harcèlement sexuel (pression grave, comportements à connotation sexuelle non désirés, etc.)
   - Distinction entre harcèlement sexuel et agissements sexistes
2. **Obligations de l'Employeur** :
   - Informer les salariés, stagiaires et candidats sur le harcèlement sexuel
   - Désigner un référent en matière de lutte contre le harcèlement sexuel et les agissements sexistes
   - Mentionner dans le règlement intérieur de l'entreprise les dispositions du code du travail relatives au harcèlement sexuel et aux agissements sexistes
   - Élaborer une procédure interne de signalement et de traitement des faits de harcèlement sexuel

3. **Évaluation du Risque** :
    - Évaluer le risque de harcèlement sexuel et d'agissements sexistes dans l'entreprise
    - Intégrer la prévention du harcèlement sexuel dans la politique générale de santé et sécurité au travail
4. **Réagir à une Situation de Harcèlement Sexuel** :
    - Accompagner et faciliter le signalement des faits de harcèlement sexuel
    - Réaliser une enquête en cas de suspicion de harcèlement sexuel
    - Conclure sur l'existence ou l'absence de harcèlement sexuel
5. **Reconnaître un Harcèlement Sexuel** :
    - Symptômes de stress chez les victimes
    - Stratégies courantes des harceleurs
6. **Signalement et Recours** :
    - Pourquoi signaler ? Le silence n'est jamais la solution
    - Comment signaler ? Auprès de qui ?
    - Accompagnement par le médecin du travail ou le service de santé au travail

Formation
Santé mentale au travail

Objectifs de la formation :

- Sensibiliser les employés et les gestionnaires aux enjeux de la santé mentale au travail
- Fournir des outils pour prévenir, détecter et gérer les problématiques liées à la santé mentale

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : Maximum 40 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Tout public, quel que soit le métier ou le secteur

Intervenants :
- Nos formateurs sont professionnels du médical ou du paramédical

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1. **Introduction à la Santé Mentale au Travail** :
   - Comprendre l'importance de la santé mentale dans le contexte professionnel
   - Sensibilisation aux risques psychosociaux
2. **Signes et Symptômes de Problèmes de Santé Mentale** :
   - Identifier les signaux d'alerte (stress, anxiété, dépression, etc.)
   - Savoir quand et comment intervenir
3. **Gestion du Stress et de la Pression** :
   - Techniques pour gérer le stress au travail
   - Prévention de l'épuisement professionnel
4. **Communication et Écoute Active** :
   - Favoriser un environnement de travail bienveillant
   - Savoir écouter et soutenir ses collègues

5. **Rôle des Gestionnaires** :
    - Responsabilités des managers dans la préservation de la santé mentale des équipes
    - Interventions appropriées en cas de difficultés

Bien-être et hygiène de vie au travail

Formation
Le sommeil : mieux le comprendre et améliorer sa qualité de vie

Objectifs de la formation :

- S'interroger sur sa qualité de sommeil
- Connaître les bienfaits d'un sommeil de qualité
- Comprendre le rôle central du sommeil dans notre existence, l'architecture du sommeil et le rythme circadien
- Connaître les caractéristiques individuelles du sommeil
- Comprendre le rôle physiologique du sommeil et connaître les signes indicateurs de sommeil
- Savoir optimiser son environnement pour mieux dormir
- Comprendre l'impact des principales habitudes impactant le sommeil
- Mettre en place un plan concret pour améliorer ses comportements sommeil

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :

- Tout public, quel que soit le métier ou le secteur

Intervenants :

- Nos formateurs sont des professionnels du secteur médical et paramédical

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

• Sommeil : un état des lieux à dormir debout

1. Statistiques
2. Les bénéfices du sommeil pour la santé physique et mentale

• Rythme circadien et architecture d'une nuit de sommeil

1. Rythme circadien
2. Les processus qui régulent le sommeil
3. Architecture d'une nuit de sommeil

• Chronotypes, besoin de sommeil et qualité de sommeil

1. Test MEQ
2. Chronotypes
3. Besoin de sommeil (quantité)
4. Qualité de sommeil
5. Les troubles du sommeil

• Gestion des temps forts et des temps faibles

1. Fluctuation de la vigilance et rythmes ultradiens
2. Les signes physiques et psychiques d'endormissement
3. Repérer les signes d'endormissement
4. Exercice : la dynamisation psychocorporelle
5. Gérer ses temps faibles et ses temps forts

• Optimisation de l'environnement sommeil

1. Le bruit
2. La lumière
3. La literie
4. La température

• Construction de bonnes habitudes quotidiennes pour le sommeil

1. Mettre en place une hygiène de vie favorable à un sommeil de qualité
2. Écran, stress et mauvaises habitudes sommeil

• Établissement d'un plan d'action sommeil individuel

1. Présentation du modèle WOOP
2. Travail individuel, partage et échange

• Évaluation à chaud

Formation
Travail de nuit, sommeil et vigilance

Objectifs de la formation :

- Appréhender l'impact du travail en horaires atypiques sur le sommeil
- Comprendre le rôle physiologique du sommeil et les signes indicateurs de sommeil
- Sensibiliser les salariés sur la somnolence et l'accidentologie
- Savoir adapter ses comportements pour réduire les risques
- Découvrir des pratiques concrètes pour gérer les creux de vigilance
- Comprendre l'impact des habitudes affectant le sommeil

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 40 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Tout public, quel que soit le métier ou le secteur

Intervenants :
- Nos formateurs sont des professionnels du secteur médical et paramédical

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1. Rythmes biologiques et rythme sommeil-éveil

- Statistiques
- Recueil des croyances sur le sommeil
- Architecture d'une nuit de sommeil
- Rythme circadien et alternance jour-nuit
- Chronotypes

2. Sommeil et travail en horaires atypiques

- Différents types d'horaires atypiques
- Physiologie du sommeil en horaires décalés
- Conséquences du manque de sommeil

- Somnolence et contre-performance cognitive

3. Sommeil, risques et accidentologie

- Sommeil et accidentologie
- Sommeil et conduite

4. Repérer les signes d'endormissement

- Physiologie du sommeil
- Signes indicateurs du sommeil
- Retours d'expérience et échanges de pratiques

5. Test de somnolence d'Epworth

6. Sommeil et anticipation de l'action

- Optimiser son environnement sommeil
- Gestion des temps de repos
- Quand et combien de temps dormir
- S'alimenter en horaires atypiques
- La sieste
- Bonnes et mauvaises habitudes
- Gestion des rythmes de travail

7. Technique de dynamisation et de gestion de l'hypovigilance

- Respiration et gestes de dynamisation
- Mise en application

8. Établissement d'un plan d'action sommeil individuel
9. Évaluation à chaud (questionnaire, partage de ressentis)

Formation
Les réseaux sociaux au travail, mieux comprendre la frontière entre la sphère personnelle et professionnelle

Objectifs de la formation :

- **Gérer la frontière entre sphère personnelle et professionnelle sur les réseaux sociaux** est essentiel pour maintenir une image professionnelle cohérente tout en préservant sa vie privée.

- **Durée : 2 jours (14h)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 4 et 10 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Tout public, quel que soit le métier ou le secteur

Intervenants :
- Nos formateurs sont professionnels du médical ou du paramédical

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1. **Identification des comptes personnels et professionnels** :
   - Les apprenants doivent distinguer clairement leurs comptes personnels des comptes professionnels. Ils devraient avoir un compte professionnel dédié pour les interactions liées au travail.
   - Utiliser des noms d'utilisateur, des photos de profil et des descriptions appropriées pour chaque compte.

2. **Définir des règles de confidentialité** :
    - Comprendre les paramètres de confidentialité sur chaque plateforme est crucial. Les apprenants devraient définir des règles de confidentialité pour contrôler qui peut voir leurs publications.
    - Éviter de mélanger des informations personnelles sensibles avec des discussions professionnelles.

3. **Séparation des conversations** :
    - Lorsqu'ils utilisent les réseaux sociaux à des fins professionnelles, les apprenants doivent se concentrer sur les sujets liés au travail.
    - Éviter de partager des détails personnels, des opinions politiques ou des croyances religieuses sur les comptes professionnels.

4. **Gestion du temps** :
    - Fixer des limites de temps pour l'utilisation des réseaux sociaux personnels pendant les heures de travail.
    - Éviter de se laisser distraire par des notifications personnelles pendant les tâches professionnelles.

5. **Éviter les conflits d'intérêts** :
    - Les apprenants doivent être conscients des conflits d'intérêts potentiels entre leur vie personnelle et leur rôle professionnel.
    - Éviter de publier des informations qui pourraient nuire à l'entreprise ou à la réputation professionnelle.

6. **Réfléchir avant de publier** :
    - Avant de publier quoi que ce soit, les apprenants devraient se poser les questions suivantes :
        - Est-ce approprié pour mon rôle professionnel ?
        - Comment cela pourrait-il être perçu par mes collègues, mon employeur ou mes clients ?
        - Est-ce que cela respecte les valeurs de l'entreprise ?

Formation
Le body positivisme au travail, une approche transversale dans la lutte contre les discriminations

Objectifs de la formation :

- Comprendre les principes du body positivisme et son application en milieu professionnel
- Sensibiliser les employés et les employeurs aux discriminations liées à l'apparence physique
- Fournir des outils pour créer un environnement de travail inclusif et respectueux

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Tout public, quel que soit le métier ou le secteur

Intervenants :
- Nos formateurs sont des experts en diversité et inclusion et des professionnels du bien-être au travail

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

1. Introduction au Body Positivisme
    - Définition et origines du mouvement
    - Importance de l'acceptation de soi et des autres
2. Impact de l'apparence physique au travail
    - Stéréotypes et préjugés
    - Conséquences du body shaming et de la discrimination

3. Promouvoir l’inclusion
    - Sensibilisation des employés et des managers
    - Création d’une culture d’acceptation et de respect

4. Stratégies pour les employeurs
    - Politiques de non-discrimination
    - Formation des équipes RH et des managers
    - Aménagements raisonnables pour les employés

5. Bien-être au travail
    - Encourager l’estime de soi
    - Prévenir le harcèlement et les comportements discriminatoires

6. Études de cas et témoignages
    - Partage d’expériences positives
    - Réflexion sur les actions à entreprendre

Handicap et inclusion

Formation
Sensibilisation au Handicap en entreprise

Objectifs de la formation :

- Identifier et repérer les différents types de handicap
- Agir sur les représentations du handicap en entreprise
- Repérer une situation de handicap dans l'environnement professionnel

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne travaillant dans un secteur pouvant accueillir des personnes en situation de handicap

Intervenants :
- Nos formateurs sont des professionnels du handicap

Méthodes pédagogiques :
Formation interactive avec des échanges entre les participants, utilisation de supports visuels, de cas concrets et d'exemples et approche ludique pour favoriser l'apprentissage.

Programme :

1. Comprendre le Handicap et les grandes familles qui en découlent

- Définition du handicap et sensibilisation aux différentes formes (moteur, sensoriel, cognitif, etc.)
- Évolution du regard sur le handicap dans la société

2. Cadre Légal et Réglementaire

- Présentation des lois et obligations concernant l'accueil et l'intégration des personnes en situation de handicap
- Focus sur la loi du **5 septembre 2018** et la politique du handicap en entreprise

3. Communication Adaptée

- Techniques pour améliorer la communication avec les professionnels en situation de handicap

- Utilisation d’un langage respectueux et inclusif
- Sensibilisation à la diversité des situations

4. Acteurs concernés - Accueil et intégration

- Attitudes naturelles et savoir-être face à la personne handicapée
- Aménagement de l’environnement de travail pour faciliter l’accès
- Accompagnement dans les déplacements et l’installation

5. Cas pratiques

- Mises en situation, jeux de rôle et quiz pour renforcer les apprentissages
- Remise d’outils pratiques immédiatement exploitables dans l’entreprise

Formation
Adopter des pratiques inclusives dans un collectif

Objectifs de la formation :

- Sensibiliser les équipes au handicap et à l'inclusion
- Former les collaborateurs pour favoriser un environnement de travail inclusif
- Encourager des attitudes positives et des actions concrètes envers les professionnels en situation de handicap

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : maximum 40 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne travaillant dans un secteur pouvant accueillir des personnes en situation de handicap

Intervenants :
- Nos formateurs sont des professionnels du handicap

Méthodes pédagogiques :
Formation interactive avec des mises en situation et des jeux de rôle. Utilisation d'exemples concrets pour renforcer les apprentissages. Approche bienveillante et participative.

Programme :

1. Comprendre le Handicap

- Définition du handicap et ses différentes formes (moteur, sensoriel, cognitif, etc.)
- Sensibilisation aux enjeux et aux préjugés liés au handicap
- Évolution du regard sur le handicap dans la société

2. Cadre Légal et Réglementaire

- Présentation des lois et des obligations concernant l'accueil et l'intégration des personnes en situation de handicap
- Focus sur la loi du **5 septembre 2018** et la politique du handicap en entreprise

3. Communication Adaptée

- Techniques pour améliorer la communication avec les professionnels en situation de handicap
- Utilisation d’un langage respectueux et inclusif
- Sensibilisation à la diversité des situations

4. Cas pratiques

- Mises en situation, jeux de rôle et quiz pour renforcer les apprentissages
- Remise d’outils pratiques immédiatement exploitables dans l’entreprise

Formation
Intégrer un collaborateur en situation de handicap dans un collectif

Objectifs de la formation :

- Comprendre les différents types de handicap et leurs spécificités
- Savoir adapter l'accueil en fonction du type de handicap
- Maîtriser les techniques de communication adaptée
- Adopter des attitudes bienveillantes

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne travaillant dans un secteur pouvant accueillir des personnes en situation de handicap

Intervenants :
- Nos formateurs sont des professionnels du handicap

Méthodes pédagogiques :
Alternance d'exposés théoriques, de mises en situation et d'études de cas, partage d'expériences entre les participants, approche interactive et participative.

Programme :

1. Introduction à l'accueil des professionnels en situation de handicap

- Présentation des différents types de handicap : moteur, sensoriel, cognitif, etc.
- Sensibilisation aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap
- Présentation des obligations légales et des recommandations

2. Adaptation de l'accueil

- Aménagement des locaux pour faciliter l'accès (rampes, ascenseurs, signalétique adaptée)
- Accueil personnalisé en fonction des besoins de chaque individu
- Gestion des temps d'attente pour éviter la fatigue

3. Communication adaptée

- Utilisation d’un langage clair et simple
- Techniques de communication non verbale (langue des signes, pictogrammes, etc.)
- Écoute active et empathie envers les personnes en situation de handicap

4. Prise en charge et accompagnement

- Accompagnement dans les déplacements
- Aide à l’installation (chaises adaptées, toilettes, etc.)
- Sensibilisation au respect de l’intimité et de la dignité

Formation
Manager un collaborateur en situation de handicap

Objectifs de la formation :

- Comprendre spécificités liées à l'accueil des professionnels en situation de handicap
- Maîtriser les techniques de communication adaptée
- Développer une approche bienveillante et professionnelle

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne travaillant dans un secteur pouvant accueillir des personnes en situation de handicap

Intervenants :
- Nos formateurs sont des professionnels du handicap

Méthodes pédagogiques :
Alternance d'exposés théoriques, de mises en situation et d'études de cas, partage d'expériences entre les participants, approche interactive et participative.

Programme :

5. Introduction à l'accueil des professionnels en situation de handicap

- Présentation des différents types de handicap : moteur, sensoriel, cognitif, etc.
- Sensibilisation aux besoins spécifiques des personnes en situation de handicap
- Présentation des obligations légales et des recommandations

6. Adaptation de l'accueil

- Aménagement des locaux pour faciliter l'accès (rampes, ascenseurs, signalétique adaptée)
- Accueil personnalisé en fonction des besoins de chaque individu
- Gestion des temps d'attente pour éviter la fatigue

7. Communication adaptée

- Utilisation d'un langage clair et simple

- Techniques de communication non verbale (langue des signes, pictogrammes, etc.)
- Écoute active et empathie envers les personnes en situation de handicap

8. Prise en charge et accompagnement

- Accompagnement dans les déplacements
- Aide à l'installation (chaises adaptées, toilettes, etc.)
- Sensibilisation au respect de l'intimité et de la dignité

Formation
Maintenir en emploi un collaborateur en situation de handicap

Objectifs de la formation :

- Connaître la réglementation du maintien en emploi
- Connaître les acteurs agissant sur le maintien en emploi
- Savoir prendre en charge une situation de maintien
- Identifier les dispositifs existants

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne travaillant dans un secteur pouvant accueillir des personnes en situation de handicap

Intervenants :
- Nos formateurs sont des professionnels du handicap

Méthodes pédagogiques :
Alternance d'exposés théoriques, de mises en situation et d'études de cas, partage d'expériences entre les participants, approche interactive et participative.

Programme :

9. Le cadre légal et réglementaire
10. Les acteurs sur le champ du maintien en emploi
11. Les dispositifs sur le champ du maintien en emploi

Formation
Techniques pour améliorer la communication avec les professionnels en situation de handicap

Objectifs de la formation :

- Comprendre les spécificités liées à la communication avec les personnes en situation de handicap
- Acquérir des compétences pour favoriser une communication efficace et respectueuse
- Adapter son langage et sa gestuelle pour mieux interagir avec les professionnels en situation de handicap

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : Maximum 40 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne travaillant dans un secteur pouvant accueillir des personnes en situation de handicap

Intervenants :
- Nos formateurs sont des professionnels du handicap

Méthodes pédagogiques :
Alternance d'exposés théoriques, de mises en situation et d'études de cas, partage d'expériences entre les participants, approche interactive et participative.

Programme :

1. Comprendre les Différents Types de Handicap

- Sensibilisation aux formes de handicap (moteur, sensoriel, cognitif, etc.)
- Évolution du regard sur le handicap dans la société

2. Langage Adapté et Non Verbal

- Utilisation d'un langage clair et simple
- Techniques de communication non verbale (gestes, expressions faciales, etc.)
- Adaptation du ton de voix et du rythme de parole

3. Écoute Active et Empathie

- Pratiquer une écoute attentive envers les professionnels en situation de handicap
- Comprendre leurs besoins et leurs préoccupations
- Faire preuve d'empathie et de respect

4. Utilisation d'Outils de Communication

- Connaître les outils de communication alternatifs (pictogrammes, langage des signes, etc.)
- Savoir quand et comment les utiliser
- Adapter la communication en fonction des capacités individuelles

Formation
Sensibilisation aux attitudes et savoir-être envers la personne en situation de handicap

Objectifs de la formation :

- Comprendre les spécificités liées à l'accueil des professionnels en situation de handicap
- Adopter des attitudes bienveillantes et respectueuses
- Favoriser l'intégration et l'inclusion des personnes en situation de handicap dans l'entreprise

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : maximum 40 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne travaillant dans un secteur pouvant accueillir des personnes en situation de handicap

Intervenants :
- Nos formateurs sont des professionnels du handicap

Méthodes pédagogiques :
Formation interactive avec des mises en situation et des jeux de rôle. Utilisation d'exemples concrets pour renforcer les apprentissages. Approche bienveillante et participative.

Programme :

Les Fondamentaux de la Communication Verbale et Non Verbale

- Le non-verbal : attitudes naturelles, gestuelle, regard, sourire, etc.
- Le verbal : utiliser un vocabulaire adapté et inclusif lors de l'accueil

2. Identifier les Attitudes Naturelles

- Sensibilisation aux préjugés et aux stéréotypes liés au handicap
- Comprendre que chaque personne est unique et que le handicap ne définit pas toute son identité

3. Savoir-Être Face à la Personne Handicapée

- Écoute active et empathie envers les professionnels en situation de handicap
- Respecter l'intimité et la dignité de chacun
- Adapter son comportement en fonction des besoins individuels

4. Accueil et Intégration

- Aménagement de l'environnement de travail pour faciliter l'accès
- Accompagnement dans les déplacements et l'installation
- Favoriser des interactions positives et inclusives

Prévention routière

Formation
Prévention risques routiers

Objectifs de la formation :

- Prendre conscience des risques liés à la route
- Mettre à jour ses connaissances sur le code de la route
- Connaître les points de vérification de son véhicule avant de prendre la route
- Appréhender le risque routier lié à la consommation d'alcool, drogue, médicaments
- Appréhender le risque routier lié à la somnolence, le manque de sommeil
- Appréhender le risque routier lié à la vitesse et à l'utilisation du téléphone portable
- Savoir agir en cas d'accident de la route

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 40 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne concernée par la conduite dans son environnement de travail ou personnel

Intervenants :
- Nos formateurs sont des enseignants de la conduite

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Programme :

• Risque routier : état des lieux

1. Statistiques des accidents du travail
2. Différents risques routiers et leurs causes
3. Enjeux santé / sécurité

• Actualisation des connaissances sur le code de la route 1. Exercice pratique "je repasse mon permis de conduire"

• Points de vérifications du véhicule
1. Travail collectif : Checklist des points de vigilance, sécurité avant de prendre son véhicule

• Addictologie et conduite

1. Statistiques
2. Consommation de substances et règlementation
3. Conséquences des conduites addictives au volant

• Vigilance, somnolence et conduite

1. Statistiques
2. Les bases : rôle du sommeil, rythme circadien, chronotype, phases du sommeil
3. Les conséquences du manque de sommeil et de l'hypovigilance
4. Exercice de redynamisation corporelle

• Vitesse et téléphone portable

1. Statistiques
2. Influence de la vitesse sur l'adhérence de la voiture
3. Influence du téléphone portable sur la conduite (déconcentration, baisse de vigilance...)

• Apprentissage du comportement à avoir en cas d'accident

1. Éviter le suraccident, comment agir en cas d'accident ?

Formation
Prévention Eco-Conduite et risques routiers

Objectifs de la formation :

- Eco-conduite : Sensibiliser les apprenants sur les règles essentielles de l'écoconduite afin d'obtenir une réduction de la consommation de carburant
- Prévention du risque routier : Adapter son comportement aux conditions rencontrées quotidiennement. Limiter le risque en maitrisant les règles d'évolution sur route et revoir / voir les évolutions du code de la route

- **Durée : 1 jour (7h) ou ½ journée (3h30)**
- Formation « présentielle » en intra ou en inter entreprise dans le strict respect des règles sanitaires ou possibilité de formation en distanciel
- Nombre de personnes par session de formation : entre 5 et 20 personnes

Informations tarifaires : Vous souhaitez connaître le tarif de cette formation ? Contactez-nous !

Public :
- Toute personne concernée par la conduite dans son environnement de travail ou personnel

Intervenants :
- Nos formateurs sont des enseignants de la conduite

Méthodes pédagogiques :
Évaluation des acquis pendant et en aval de la formation sous forme de cas pratiques, de jeux de rôle, Questionnaire à Choix Multiples QCM, quizz.

Organisation type ?
Des sessions de 3 à 24 personnes, par multiple de 3. Chaque groupe de 3 est coaché par 1 formateur lors des ateliers pratiques. Déploiement simultané dans toute la France si nécessaire. D'autres organisations sont possibles en fonction des contraintes d'organisation de l'entreprise et du nombre de personnes à former. Possibilité d'étudier l'intégration de personne en situation de handicap.

Programme :
La pédagogie alterne toute la journée des ateliers théoriques et pratiques.
Ateliers Théoriques : La prévention du risque routier.
Enjeux et objectifs de l'écoconduite. Principes de l'écoconduite illustrés.
Outils : support Powerpoint et illustrations.
Ateliers Pratiques :
Contrôle des véhicules et importances de l'entretien. Mise en pratiques des principes de l'écoconduite. Pratique d'une conduite sécurisée. Exercices de manœuvres.
Mesure des résultats de consommation et des évolutions (avant / après).
Outils : véhicule des collaborateurs + économètre embarqué.