

# CATALOGUE DE FORMATIONS ET DE PRESTATIONS 2018

## PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

## MANAGEMENT - COMMUNICATION

## BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

### Contact commercial (renseignements, inscriptions, conventions)

- Téléphone : 03.57.54.05.62.
- Mail : s.linder@c2isante.fr
- Fax : 03.83.56.09.28

## PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Formation Initiale SST.....	4
Formation MAC SST.....	5
Formation Premiers Secours : Gestion des urgences vitales.....	6
Formation Premiers Secours : Utilisation du défibrillateur.....	7
Formation Gestes et Postures : Activité physique.....	8
Formation Gestes et Postures : Travaux sur écran.....	9
Formation Gestes et Postures : Personnel de la petite enfance.....	10
Formation Gestes et Postures : Professionnels de radiologie médicale.....	11
Formation de formateur interne Gestes et Postures.....	12
Formation Prévention des T.M.S. ....	13
Formation Initiale/Renouvellement PRAP IBC.....	14
Formation Initiale/Renouvellement PRAP 2S.....	15
Formation Initiale/Renouvellement des membres de la commission SSCT du CSE.....	16
Formation du président de la commission SSCT du CSE.....	17
Formation du secrétaire de la commission SSCT du CSE.....	18
Formation Evaluation des risques professionnels : Document unique.....	19
Formation à la méthodologie d'analyse d'accident : Arbre des causes.....	20
Formation Prévention des risques psychosociaux (RPS).....	21
Formation à l'utilisation des extincteurs.....	22
Formation Equipier de première intervention.....	23
Préparation de préparation à l'habilitation électrique : Opérations d'ordre non électrique.....	24
Préparation Habilitation électrique : Opérations d'ordre électrique simples et manœuvres.....	25
Préparation Habilitation électrique : Opérations d'ordre électrique en basse tension.....	26
Préparation Habilitation électrique : Opérations d'ordre électrique en haute tension.....	27
Formation de recyclage en habilitation électrique : Opérations d'ordre non électrique.....	28
Formation de recyclage en habilitation électrique : Opérations d'ordre simples/manœuvres.....	29
Formation de recyclage en habilitation électrique : Opérations d'ordre électrique BT/HT.....	30
Formation Travaux en hauteur - Port du harnais.....	31
Formation animateur sécurité.....	32
Formation Responsabilité pénale.....	33
Formation initiale ou Renouvellement - Autorisation de Conduite et/ou CACES® Cariste.....	34
Formation initiale ou Renouvellement - Autorisation de Conduite et/ou CACES® PEMP.....	35

- Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
  - 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## MANAGEMENT - COMMUNICATION

Conduite d'une organisation - Les modes de changement.....	36
Motiver son équipe et booster sa productivité.....	37
Communiquer efficacement et savoir convaincre.....	38
Formation de Formateur.....	39
Coaching d'équipe.....	40
Coaching individuel.....	41
Gestion des conflits et du stress.....	42
Démarquez-vous à travers la vidéo.....	43

## BIEN-ETRE

Coaching sportif.....	44
Ergonomie et Ostéopathie « Des outils et des soins au service de mon corps ».....	45
Ostéopathie en entreprise : Analyse des facteurs de risques et thérapie manuelle.....	46
Access Bars – Approche énergétique de libération du mental.....	47
Massage détente en entreprise – pour un second souffle.....	48

- Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :
- 1 heure de *coaching sportif* (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
  - 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation Sauvetage et secourisme du travail (SST) - Formation Initiale

### OBJECTIFS :

- Intervenir face à une situation d'accident du travail.
- Mettre en pratique ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels au sein de son entreprise.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement.

### LE+ :

- Formation conforme aux référentiels de l'INRS, adaptée aux risques de votre entreprise, en lien avec la réglementation (Article R4224-15 du Code du travail).
- Certificat SST valable 2 ans.

### DETAILS ET MODALITES PROGRAMME (FOPR01)

#### Théorie :

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

#### Pratique :

- Réaliser une protection adaptée.
- Examiner la ou les victime(s) avant et pour la mise en œuvre de l'action choisie en vue du résultat à obtenir.
- Faire alerter ou alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise ou l'établissement.
- Secourir la ou les victime(s) de manière appropriée.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 2 jours (14h00)
- Chez vous 2 jours (14h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

Articles R4224-15, R4224-16 et L4122-1 du Code du travail

- Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
  - 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation Sauvetage et secourisme du travail (SST) - Formation maintien et actualisation des compétences

### OBJECTIFS :

- Maintenir ses compétences, à niveau au moins équivalent, voir supérieur à celui de la formation initiale
- Intervenir efficacement face à une situation de travail
- Résumer ses connaissances en tenant compte des éventuels changements apparus au sein du guide des données techniques et conduite à tenir de l'INRS
- Mettre en pratique ses compétences de SST au service de la prévention des risques professionnels au sein de son entreprise

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement titulaire d'un certificat de SST.

### LE+ :

- Formation conforme aux référentiels de l'INRS, adaptée aux risques de votre entreprise, en lien avec la réglementation (Article R4224-15 du Code du travail).
- Renouvellement du certificat SST tous les 2 ans.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Rappel du rôle, des missions, du cadre de l'activité du SST.
- Retour sur l'expérience du SST.
- La prévention des risques professionnels dans son entreprise ou son établissement.

##### Pratique :

- Réaliser une protection adaptée.
- Examiner la ou les victime(s) avant et pour la mise en œuvre de l'action choisie en vue du résultat à obtenir.
- Faire alerter ou alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise ou l'établissement.
- Secourir la ou les victime(s) de manière appropriée.
- Etre capable d'énoncer ce qui aurait pu être fait pour éviter l'accident, d'expliquer à qui dans l'entreprise le SST pourrait transmettre l'action de prévention proposée.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour (7h00)
- Chez vous 1 jour (7h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4224-15, R4224-16 et L4122-1 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation premiers secours - Gestion d'une urgence vitale au sein d'un cabinet d'imagerie médicale

### OBJECTIFS :

- Maîtriser les gestes de premiers secours.
- Savoir réagir face à une situation allergique aux produits de contraste.
- Utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE) et effectuer une réanimation cardiopulmonaire (RCP).

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement.

### LE+ :

- Formation modulable en fonction des attentes de l'entreprise et des participants.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Unité 1 : Quelques repères
- Unité 2 : Reconnaître et prendre en charge les situations de détresse.
- Unité 3 : Produits de contraste iodés, gadolinés et allergie ; hypersensibilité de type immédiat.

##### Pratique :

- Unité 4 : Utilisation du DAE.
- Unité 5 : Les protocoles et affichages : intérêt et élaboration

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour (7h00)  
Chez vous 1 jour (7h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation premiers secours - Utilisation du Défibrillateur Automatisé Externe (DAE)

### OBJECTIFS :

- Intervenir face à une victime qui ne répond pas mais qui respire.
- Intervenir face à une victime qui ne répond pas et ne respire pas.
- Utiliser un défibrillateur automatisé externe.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement.

### LE+ :

- Formation modulable en fonction des attentes de l'entreprise et des participants.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- La protection
- L'examen
- L'alerte
- L'inconscience
- L'arrêt cardio-respiratoire
- La fibrillation ventriculaire
- Le principe de la défibrillation
- Le fonctionnement du défibrillateur
- L'utilisation du défibrillateur
- Les précautions d'emploi
- Les accessoires

##### Pratique :

- Examen d'une victime qui ne répond pas mais qui respire et mise sur le côté (PLS).
- Réanimation cardio-pulmonaire (victime qui ne répond pas et ne respire pas).
- Mise en place du défibrillateur automatisé externe.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1/2 journée (3h30)
- Chez vous 1/2 journée (3h30)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation prévention des risques liés à l'activité physique - Gestes et Postures - Formation initiale/renouvellement

### OBJECTIFS :

- Réduire les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux gestes et postures ainsi qu'aux manutentions effectuées sur le lieu de travail.
- Transmettre des savoirs théoriques et procéduraux afin de rendre capable les participants d'effectuer les différentes tâches demandées dans le cadre de leur activité en appliquant les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement amené à effectuer des manipulations et transports manuels de charges.

### LE+ :

- Formation modulable et personnalisable en fonction du nombre et de la nature des activités des participants.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Sensibiliser aux risques d'AT/MP liés aux mauvais gestes et mauvaises postures ainsi qu'à la manutention manuelle.
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Identifier et caractériser les déterminants des gestes et postures au travail.
- Identifier et expliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

##### Pratique :

- Identifier les différents gestes effectués par les participants en situation normale d'activité de travail.
- Mise en application des principes d'économie d'effort et de sécurité physique par les participants à leurs postes de travail avec l'aide du formateur.
- Discussion entre le formateur et les participants sur les contraintes ressenties, sur les gestes considérés comme astreignants ou dangereux afin de proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (7h00) ou 1/2 journée (3h30)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4541-3 à R4541-9 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées



## Formation prévention des risques liés aux travaux sur écran - Gestes et Postures - Formation initiale/renouvellement

### OBJECTIFS :

- Réduire les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux gestes et postures ainsi qu'aux travaux sur écran.
- Transmettre des savoirs théoriques et procéduraux afin de rendre capable les participants de bien organiser et d'améliorer l'ergonomie de leur poste de travail, d'appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement concerné par les risques liés aux travaux sur écran, à l'activité physique.

### LE+ :

- Formation modulable et personnalisable en fonction de la nature des activités des participants et des spécificités de chaque poste de travail.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Sensibiliser aux risques d'AT/MP concernant les travaux sur écran.
- Identifier et caractériser les risques concernant les travaux sur écran en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Identifier et caractériser les risques pour l'appareil visuel, les risques liés au stress.
- Corriger son poste de travail en fonction des douleurs ressenties.

##### Pratique :

- Mise en application des conseils pratiques d'aménagement et d'organisation de leur poste de travail par les participants avec l'aide du formateur.
- Discussion entre le formateur et les participants sur les contraintes ressenties suite au nouvel aménagement de leur poste de travail.
- Discussion entre le formateur et les participants sur les possibilités de réduire les risques liés à la répétitivité de leurs gestes, sur les pistes d'amélioration possibles concernant la conception et l'aménagement de leur poste de travail.

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (7h00) ou 1/2 journée (3h30)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4541-3 à R4541-9, R4542-3 à R4542-19 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation prévention des risques liés aux activités des professionnels de la petite enfance - Formation initiale/renouvellement

### OBJECTIFS :

- Réduire les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux activités des professionnels de la petite enfance.
- Transmettre des savoirs théoriques et procéduraux afin de rendre capable les participants de bien d'appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique adaptés aux situations de travail du secteur de la petite enfance.
- Participer à l'amélioration des conditions de travail du personnel de crèche ou de maternelle.

### PUBLIC :

- Professionnels de crèche, de maternelle, auxiliaires puéricultrices et éducatrices de jeunes enfants travaillant auprès d'enfants de 0 à 3 ans.

### LE+ :

- Formation modulable et personnalisable en fonction du matériel utilisé et de l'environnement.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Sensibiliser aux risques d'AT/MP, identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Identifier et caractériser les déterminants des gestes et postures liés aux activités des professionnels de radiologie médicale, les risques pour l'appareil visuel et liés au stress.
- Identifier et expliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique lors du port, de la manipulation, de l'accompagnement et de la prise en charge de l'enfant, lors de la manipulation du mobilier et du matériel adaptés à l'enfant.

##### Pratique :

- Analyse des activités et tâches relevant de l'activité physique en crèche
- Etudes des gestes effectués (s'asseoir au sol, jouer au sol, se lever du sol, se relever avec un enfant, soulever un enfant du sol, porter l'enfant, déposer un enfant au sol ou sur la table à langer, soulever puis reposer un enfant dans son transat ou dans sa chaise, enchaîner les postures pour le change, les soins, les repas, poser et retirer les enfants du parc, installer ou sortir un enfant de son vélo, porteur).
- Mise en application des principes d'économie d'effort et de sécurité physique par les participants et discussion à propos de pistes d'améliorations

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (7h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4541-3 à R4541-9 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation prévention des risques liés aux travaux des professionnels de radiologie médicale - Gestes et Postures - Formation initiale/renouvellement

### OBJECTIFS :

- Réduire les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux activités des professionnels de radiologie médicale.
- Transmettre des savoirs théoriques et procéduraux afin de rendre capable les participants de bien organiser et d'améliorer l'ergonomie de leur poste de travail, d'appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique lors de manutention de matériel, de personnes à mobilité réduite, lors de l'utilisation de lève-personnes, lors de stations debout prolongées.

### PUBLIC :

- Professionnels de radiologie médicale.

### LE+ :

- Formation modulable et personnalisable en fonction de la nature des activités des participants et des spécificités de chaque poste de travail.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Sensibiliser aux risques d'AT/MP, identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Identifier et caractériser les déterminants des gestes et postures liés aux activités des professionnels de radiologie médicale, les risques pour l'appareil visuel et liés au stress.
- Identifier et expliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique lors de manutention de personnes à mobilité réduite, de manipulation de matériel, d'utilisation de lève-personnes et de stationnement debout ou assis de manière prolongée

##### Pratique :

- Mise en application des principes d'économie d'effort et de sécurité physique par les participants lors des différentes activités des professionnels de radiologie médicale.
- Discussion entre le formateur et les participants sur les contraintes ressenties suite au nouvel aménagement de leur poste de travail, sur la modification des gestes et sur les pistes d'amélioration possibles concernant la conception et l'aménagement de leur poste de travail.

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (7h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4541-3 à R4541-9, R4542-3 à R4542-19 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation de formateur interne - Gestes et Postures

### OBJECTIFS :

- Acquérir puis savoir transmettre les savoirs théoriques et procéduraux nécessaires afin d'être capable d'animer des formations « gestes et postures » dans son entreprise pour les nouveaux arrivants et les salariés déjà formés.
- Impulser une prise de conscience et une dynamique afin de réduire les risques d'AT/MP liés aux gestes et postures ainsi qu'aux manutentions sur le lieu de travail.

### PUBLIC :

- Tout personnel motivé pour apprendre à animer des formations « gestes et postures » au sein de son entreprise

### LE+ :

- Formation modulable et personnalisable en fonction de la nature des risques liés aux gestes et postures présents au sein de l'entreprise et des attentes des participants.

### DETAILS ET MODALITES PROGRAMME :

#### Théorie :

- Présentation du contenu de formation.
- Savoir animer une formation.
- Présentation et explication de chaque séquence de formation (séquences de 15 mns).
- Discussion à propos du contenu et des outils et méthodes pédagogiques utilisés, modifications éventuelles et validation en commun de chacune des séquences.

#### Pratique :

- Animation de chaque séquence par les participants (séquence par séquence)
- Conseils, soutien et rectifications éventuelles par le formateur pour chaque séquence.
- Répétition de chaque séquence par les participants autant de fois que nécessaire afin qu'ils puissent se sentir à l'aise avec le contenu et obtenir le résultat escompté (Apprentissage).
- Animation de l'ensemble du contenu de la formation par les participants en situation réelle devant des stagiaires (Mise en situation)

### FORMULE :

- Chez vous 5 jours (35h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de *coaching sportif* (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation prévention des risques liés à l'activité physique - Prévenir les Troubles Musculosquelettiques (T.M.S.)

### OBJECTIFS :

- Comprendre le concept de T.M.S., leurs conséquences pour les salariés et pour l'entreprise.
- Identifier les facteurs de risques des T.M.S.
- Mettre en œuvre une démarche de prévention des T.M.S.
- Détecter les signes de survenue des T.M.S. pour anticiper les actions à mettre en place.
- Accompagner les salariés affectés par des T.M.S.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement concerné par la survenue de T.M.S., par la mise en place d'une démarche de prévention des T.M.S.

### LE+ :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques – Etude de cas concrets

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Définir les principales pathologies des T.M.S., les différentes pathologies et leur évolution.
- Identifier les conséquences de la survenue de T.M.S pour le salarié et pour l'entreprise.
- Identifier les facteurs de risques de T.M.S. (facteurs biomécaniques, équation personnelle)
- Comprendre l'implication des facteurs organisationnels et du stress dans la genèse des T.M.S.
- Connaître les étapes d'une démarche de prévention des T.M.S. (dépistage, identifications des risques)

##### Pratique

- A partir d'exemples d'analyses de situation de travail :
- Lister les facteurs de risques susceptibles d'entraîner l'apparition de T.M.S.
- Définir les étapes de la mise en place d'actions de prévention des T.M.S.
- Définir les actions à mettre en place pour prévenir l'apparition de T.M.S.
- Intégrer les risques de T.M.S. et les moyens de prévention dans le document unique

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (7h00) ou 1/2 journée (3h30)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) - Secteurs Industrie Bâtiment Commerce (IBC) - Formation initiale/renouvellement

### OBJECTIFS :

- Situer l'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique et des enjeux humains et économiques.
- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail.
- Comprendre le fonctionnement du corps humain et les risques potentiels liés à l'activité physique.
- Détecter les risques d'atteinte à la santé et les mettre en lien avec les déterminants de l'activité physique.
- Proposer des améliorations techniques et organisationnelles des situations de travail participer à leur mise en œuvre et à leur évaluation en maîtrisant les risques sur lesquels il est possible d'agir.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement souhaitant participer à la prévention des risques liés à l'activité physique dans les secteurs de l'industrie, du bâtiment et du commerce.

### LE+ :

- Formation conforme aux référentiels de l'INRS
- Renouvellement du certificat PRAP tous les 2 ans.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Connaître l'intérêt de la formation PRAP dans la démarche de prévention de l'entreprise.
- Identifier la nature et l'importance des AT/MP lié à l'activité physique dans l'entreprise et comprendre les enjeux et économiques.
- Appréhender la notion de situation de travail et le repérage des situations néfastes à la santé.
- Connaître le fonctionnement et les différentes atteintes de l'appareil locomoteur, les facteurs de risques et les principes de sécurité et d'économie d'effort

##### Pratique

- Analyser des situations de travail, repérer les risques d'atteinte à la santé et proposer des améliorations
- Appliquer les règles de sécurité et d'économie d'effort lors de manutentions de charges.

### FORMULE :

- Formation initiale : Chez vous 2 jours (14h00)
- Formation Renouvellement : Chez vous 1 jour (7h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP) - Secteurs Sanitaire et Social (2S) - Formation initiale/renouvellement

### OBJECTIFS :

- Situer l'importance des atteintes à la santé liées à l'activité physique et des enjeux humains et économiques.
- Caractériser l'activité physique dans sa situation de travail, comprendre le fonctionnement du corps humain et les risques potentiels liés à l'activité physique.
- Détecter les risques d'atteinte à la santé et les mettre en lien avec les déterminants de l'activité physique.
- Respecter les principes de sécurité et d'économie d'effort dans les situations nécessitant la manutention de personnes, modifier ses habitudes en tenant compte du potentiel de la personne aidée et proposer des pistes d'amélioration.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement souhaitant participer à la prévention des risques liés à l'activité physique dans le secteur sanitaire et social.

### LE+ :

- Formation conforme aux référentiels de l'INRS
- Renouvellement du certificat PRAP tous les 2 ans.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Connaître l'intérêt de la formation PRAP dans la démarche de prévention de l'entreprise et évaluer le potentiel de la personne soignée ou aidée
- Identifier la nature et l'importance des AT/MP lié à l'activité physique dans l'entreprise, comprendre les enjeux et économiques.
- Appréhender la notion de situation de travail et le repérage des situations néfastes à la santé.
- Connaître le fonctionnement et les différentes atteintes de l'appareil locomoteur, les facteurs de risques et les principes de sécurité et d'économie d'effort

##### Pratique

- Analyser des situations de travail, repérer les risques d'atteinte à la santé et proposer des améliorations
- Appliquer les règles de sécurité et d'économie d'effort lors de manutentions de personnes en prenant en compte la situation, le matériel disponible et le potentiel de la personne.

### FORMULE :

- Formation initiale : Chez vous 3 jours (21h00)
- Formation Renouvellement : Chez vous 1 jour (7h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Démarche de prévention des risques - (CHSCT) - CSE Formation des Membres de la Commission SSCT

### OBJECTIFS :

- Permettre aux membres de la commission SSCT du CSE de connaître leurs missions, leurs droits et leurs devoirs, d'optimiser leur fonctionnement, d'améliorer leur culture hygiène et sécurité.
- Développer leurs aptitudes et capacités à analyser les risques professionnels et les conditions de travail, leur permettant ainsi de proposer la mise en place de mesures de prévention adaptées.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement membre de la commission SSCT du CSE, toute personne impliquée dans le processus d'amélioration de l'hygiène, de la sécurité et des conditions de travail.

### LE+ :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, études de cas concrets, échanges d'expériences.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Les missions de veille, d'investigation et d'étude, les évolutions de la commission SSCT.
- Les conditions de création et de mise en place, le fonctionnement et les moyens SSCT.
- Les autres acteurs internes et externes de la prévention, leurs rôles et responsabilités.
- La méthodologie d'analyse d'accident du travail et de recherche de mesures de prévention.
- L'analyse du risque, les outils de détection des problèmes et risques à priori.

##### Pratique

- Analyse d'une situation de travail, analyse et évaluation des risques professionnels de cette situation de travail.
- Mise en situation de réunions de la commission SSCT du CSE.
- Méthodologie de l'arbre des causes sur des cas concrets, recherche et évaluation des mesures de prévention.
- Visite applicative et rédaction d'un compte-rendu d'inspection de la commission SSCT du CSE.

### FORMULE :

- Chez C2i santé ou chez vous 3 jours (21h00) pour les établissements de – de 300 salariés.
- Chez C2i santé ou chez vous 5 jours (35h00) pour les établissements de + de 300 salariés

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées



## Démarche de prévention des risques - (CHSCT) - Formation du président de la commission SSCT du CSE

### OBJECTIFS :

- Permettre aux participants de maîtriser le cadre SSCT lié à la présidence du CSE.
- Connaître le fonctionnement et les missions de la commission SSCT du CSE.
- Optimiser le déroulement des réunions de la commission SSCT du CSE.
- Résoudre les difficultés pratiques liés à la présidence de la commission SSCT du CSE.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement président de la commission SSCT du CSE, délégataire de la présidence, D.R.H., préventeurs.

### LE+ :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, études de cas concrets, échanges d'expériences.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Connaître l'organisation, les moyens, les missions et les évolutions de la commission SSCT.
- Connaître ses obligations de président vis-à-vis de la commission SSCT.
- Préparer et animer les réunions de la commission SSCT du CSE.

##### Pratique

- Mise en situation de réunions de la commission SSCT du CSE.
- Elaboration d'ordres du jour et de procès-verbaux de la commission SSCT du CSE.
- Elaboration du bilan annuel de l'hygiène, de la sécurité et des conditions de travail
- Elaboration du programme annuel de prévention

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour (7h00)
- Chez vous 1 jour (7h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Démarche de prévention des risques - Formation du secrétaire de la commission SSCT du CSE (CHSCT)

### OBJECTIFS :

- Savoir gérer son rôle et les missions de secrétaire de la commission SSCT du CSE.
- Savoir proposer et argumenter des points de l'ordre du jour de la commission SSCT du CSE.
- Savoir rédiger et gérer les comptes-rendus et procès-verbaux de la commission SSCT.
- Savoir organiser l'activité du CHSCT avec l'appui du président de la commission SSCT du CSE.
- Résoudre les difficultés pratiques liées au rôle de secrétaire la commission SSCT du CSE.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement secrétaire ou secrétaire-adjoint de la commission SSCT du CSE.

### LE+ :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, études de cas concrets, échanges d'expériences.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Rappel des missions de la commission SSCT du CSE.
- L'ordre du jour.
- Le règlement intérieur et les évolutions de la commission SSCT du CSE.
- Les réunions, comptes-rendus et procès-verbaux de la commission SSCT du CSE.
- La répartition des tâches et le suivi des actions.
- Le rapport annuel de la commission SSCT du CSE, le programme de prévention et la procédure de danger grave et imminent.

##### Pratique

- Mise en situation de réunions de la commission SSCT du CSE.
- Elaboration d'ordres du jour et de procès-verbaux du CHSCT.
- Elaboration d'un plan d'action et de suivi d'activité des membres du CHSCT.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour (7h00)
- Chez vous 1 jour (7h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de *coaching sportif* (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Démarche de prévention des risques - Formation Evaluer les risques professionnels (Document Unique d'Evaluation des risques professionnels)

### OBJECTIFS :

- Comprendre les exigences réglementaires relatives à l'évaluation des risques professionnels.
- Définir et appréhender les notions de concepts de prévention des risques professionnels.
- Savoir identifier, hiérarchiser et évaluer les risques professionnels.
- Savoir rédiger un programme d'amélioration, un plan d'actions en cohérence avec la politique santé, sécurité au sein de l'entreprise.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement dirigeant, encadrant, agent de production ou de maintenance, animateur sécurité ou représentant du personnel.

### LE+ :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, études de cas concrets, échanges d'expériences.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Le contexte juridique, les principes généraux de prévention, les différentes responsabilités.
- Les concepts de base en prévention des risques professionnels.
- La préparation, les principes et les étapes de la démarche d'évaluation des risques.
- Les outils de détection des risques à priori.
- Les critères d'évaluation et de cotation des risques professionnels.
- L'organisation du document unique (contenu et suivi).

##### Pratique

- Analyse des activités et des risques par secteur ou par métier (exercices).
- Elaboration et/ou utilisation de critères d'évaluation et de cotation des risques professionnels.
- Elaboration et/ou utilisation de grilles d'évaluation des risques professionnels.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour (7h00)
- Chez vous 1 jour (7h00)

### OPTION :

- Etat des lieux et accompagnement sur mesure (nous consulter)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Démarche de prévention des risques - Formation à la méthodologie d'analyse d'accident (Arbre des causes)

### OBJECTIFS :

- Transmettre les savoirs théoriques et procéduraux afin de rendre capables les participants d'analyser efficacement un accident du travail ou un incident, d'apporter des corrections immédiates, de traiter les causes profondes, de choisir, d'argumenter et de suivre des mesures de prévention efficaces et pérennes.
- Savoir mobiliser des outils de détection de risques à priori et mettre en œuvre des mesures de prévention permettant de réduire les risques professionnels au sein de son entreprise

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement dirigeant, encadrant, agent de production ou de maintenance, animateur sécurité ou représentant du personnel.

### LE+ :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, études de cas concrets, échanges d'expériences.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Les conditions préalables au bon déroulement de l'analyse d'un accident.
- La méthodologie d'analyse d'un accident.
- Les AT/MP (définition, processus d'apparition, causes et conséquences, coûts).
- L'enquête (aspect réglementaire, difficultés et méthodologie).
- Le recueil des faits.
- La construction et l'exploitation d'un arbre des causes.
- Le choix des solutions
- Les outils de détection des problèmes et des risques à priori.

##### Pratique

- Apprentissage progressif de la méthodologie (exercices).
- Mises en situations sur des cas concrets (travaux pratiques).
- Si la formation se déroule chez vous, possibilité d'exploiter vos cas d'analyse d'accident.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 2 jour (14h00) ou 1 jour (7h00)
- Chez vous 2 jour (14h00) ou 1 jour (7h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de *coaching sportif* (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Démarche de prévention des risques - Formation de sensibilisation aux risques psychosociaux (RPS)

### OBJECTIFS :

- Comprendre les risques psychosociaux en sachant clairement les identifier.
- Acquérir une méthodologie d'analyse de risques psychosociaux.
- Connaître les aspects réglementaires en lien avec les RPS.
- Réfléchir à des moyens de prévention envisageables pour votre entreprise.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement souhaitant s'impliquer dans une démarche de prévention des risques psychosociaux au sein de son entreprise.

### LE+ :

- Alternance d'apports théoriques et pratiques, études de cas concrets, échanges d'expériences.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Le contexte réglementaire.
- Le concept d'apparition des RPS.
- Les indicateurs de risques psychosociaux : savoir les repérer et les utiliser.
- Les méthodes et outils d'évaluation des RPS.
- Les différents niveaux de prévention des RPS.
- Les conditions préalables à la bonne réussite de l'action.
- Les 5 étapes d'une démarche de prévention des RPS
- Les exemples d'action d'amélioration.
- Les freins à la démarche de prévention de RPS.
- Ce qui se passe dans votre entreprise.

##### Pratique

- Identification des causes de RPS (exercices).
- Elaboration de grilles d'évaluation (travaux pratiques).
- Propositions de solutions (exercices).

### FORMULE :

- Chez C2i santé 2 jours (14h00) ou 1 jour (7h00)
- Chez vous 2 jours (14h00) ou 1 jour (7h00)

### OPTION :

- Etat des lieux et accompagnement sur mesure (nous consulter)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Sécurité Incendie - Formation à l'utilisation des extincteurs

### OBJECTIFS :

- Etre capable d'intervenir face à un début d'incendie
- Savoir utiliser les différents types d'extincteurs en toute sécurité.
- Maitriser les consignes d'urgence au sein de l'établissement.
- Alerter et prévenir les secours

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement souhaitant savoir agir face à un début d'incendie, tout salarié désigné par l'entreprise, toute personne liée au plan d'évacuation.

### LE+ :

- Mises en situations réelles, utilisation de tous les types d'extincteurs par chaque stagiaire.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Différence entre « feu » et « incendie ».
- Le triangle du feu, la combustion, la propagation.
- Les origines et les sources d'énergie d'activation des feux.
- Les différents modes de propagation de l'incendie.
- Les agents extincteurs.
- Les caractéristiques et modes de fonctionnement des extincteurs.
- Les robinets d'incendie armés
- L'alarme.
- L'alerte.

##### Pratique

- Reconnaissance du matériel de première intervention.
- Utilisations d'extincteurs sur bac générateur de flamme :
  - Eau pulvérisée
  - Poudre
  - CO2

### FORMULE :

- Chez vous 0.5 jours (03h30)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles L4141-2, R4227-28, R4227-37, R4227-38, R4227-39 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Sécurité Incendie - Formation Equipier de première intervention

### OBJECTIFS :

- Etre capable de repérer un risque d'incendie.
- Savoir utiliser les différents moyens de lutte contre l'incendie en toute sécurité.
- Prendre les mesures nécessaires à la sécurité incendie.
- Organiser, gérer une évacuation et contenir un début d'incendie.

### PUBLIC :

- Personnel de maintenance, responsable ou agent de sécurité, personne désignée au sein des équipes incendie.

### LE+ :

- Mises en situations réelles, utilisation de tous les types d'extincteurs par chaque stagiaire.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Différence entre « feu » et « incendie ».
- Le triangle du feu, la combustion, la propagation.
- Les origines et les sources d'énergie d'activation des feux.
- Les différents modes de propagation de l'incendie.
- Les agents extincteurs.
- Les moyens de lutte contre l'incendie et les systèmes de sécurité incendie.
- L'alarme.
- L'alerte.
- La procédure d'évacuation.
- Les acteurs d'une procédure d'évacuation et leurs missions.

##### Pratique :

- Reconnaissance du matériel de première intervention.
- Utilisations d'extincteurs sur feux réels
- Mise en situation d'exercice d'évacuation

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (07h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles L4141-2, R4227-28, R4227-37, R4227-38, R4227-39 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Préparation Habilitation électrique - Opérations d'ordre non électrique BO-HO-HOV

### OBJECTIFS :

- Exécuter en sécurité des opérations d'ordre non électrique dans un environnement à risque électrique.
- Rendre les stagiaires capables de respecter les prescriptions de sécurité en lien avec leurs activités conformément à la norme NF C 18 510.

### PUBLIC :

- Personnel (exécutant/chargé de chantier) appelé à réaliser des opérations d'ordre non électrique dans des zones où existent des risques électriques.

### LE+ :

- Réalisations d'une application pratique par chaque stagiaire.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Réglementation en électricité.
- Notions de base en électricité.
- Dangers de l'électricité.
- Zones à risque électrique.
- Niveaux d'habilitation électrique.
- Equipements électriques
- Moyens de protection.
- Matériels et outillages de sécurité.
- Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incendie d'origine électrique.

##### Pratique :

- Applications sur une installation type
- Travaux pratiques

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour (07h00)
- Chez vous 1 jour (07h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4544-4, R4544-6, R4544-7, R4544-9, R4544-10 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées



## Préparation Habilitation électrique - Opérations d'ordre électrique simples et manœuvres BS – BE et HE Manœuvre

### OBJECTIFS :

- Exécuter en sécurité des opérations d'ordre non électrique dans un environnement à risque électrique.
- Rendre les stagiaires capables de respecter les prescriptions de sécurité en lien avec leurs activités conformément à la norme NF C 18 510 lors d'intervention BT de remplacement ou de raccordement

### PUBLIC :

- Personnel appelé à réaliser des opérations simples hors tension (interventions de remplacement et/ou de raccordement et/ou de manœuvres) sur des installations électriques.

### LE+ :

- Réalisations d'une application pratique et d'une séance de travaux pratiques par chaque stagiaire pour une mise en situation réelle et une validation des acquis.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Réglementation en électricité.
- Notions de base en électricité.
- Dangers de l'électricité.
- Zones à risque électrique.
- Niveaux d'habilitation électrique.
- Equipements électriques
- Moyens de protection.
- Matériels et outillages de sécurité.
- Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incendie d'origine électrique.
- Connaissance des travaux hors tension, des limites de l'habilitation BS, des séquences de mise en sécurité d'un circuit, d'une procédure de remplacement, d'une procédure de raccordement

##### Pratique :

- Applications sur une installation type
- Travaux pratiques

### FORMULE :

- Chez C2i santé 2 jours (14h00)
- Chez vous 2 jours (14h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4544-4, R4544-6, R4544-7, R4544-9, R4544-10 du Code du travail

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Préparation Habilitation électrique - Opérations d'ordre électrique en basse tension B1 – B2-B1V-B2V-BR-BC-BE

### OBJECTIFS :

- Exécuter en sécurité des opérations sur les installations et équipements électriques basse tension.
- Rendre les stagiaires capables de respecter les prescriptions de sécurité lors de l'exécution d'opérations sur des ouvrages électriques basse tension conformément à la norme NF C 18 510

### PUBLIC :

- Personnel chargé d'assurer des opérations d'ordre électrique (consignations, dépannages, interventions, essais) sur des installations électriques basse tension.

### LE+ :

- Réalisation d'une application pratique et d'une séance de travaux pratiques par chaque stagiaire pour une mise en situation réelle et une validation des acquis.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Réglementation en électricité.
- Distribution électrique.
- Dangers de l'électricité.
- Zones à risque électrique.
- Niveaux d'habilitation électrique.
- Equipements électriques
- Moyens de protection.
- Matériels et outillages de sécurité.
- Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incendie d'origine électrique.
- Connaissance des travaux hors tension, des prescriptions d'exécution de ses travaux
- Connaissance du rôle de chacun (exécutants, chargés de travaux, chargés de consignation)
- Compte-rendu d'activité
- Documents applicables dans le cadre des travaux hors tension (Attestation de consignation, avis de fin de travail, autorisation de travail, instructions de sécurité)

##### Pratique :

- Applications sur une installation type
- Travaux pratiques

### FORMULE :

- Chez C2i santé 3 jours (14h00)
- Chez vous 3 jours (14h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4544-4, R4544-6, R4544-7, R4544-9, R4544-10 du Code du travail

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Préparation Habilitation électrique - Opérations d'ordre électrique en haute tension H1 – H2-H1V-H2V-BR-BC-BE

### OBJECTIFS :

- Exécuter en sécurité des opérations sur les installations et équipements électriques haute tension.
- Rendre les stagiaires capables de respecter les prescriptions de sécurité lors de l'exécution d'opérations sur des ouvrages électriques haute tension conformément à la norme NF C 18 510

### PUBLIC :

- Personnel chargé d'assurer des opérations d'ordre électrique (consignations, dépannages, interventions, essais) sur des installations électriques haute tension.

### LE+ :

- Réalisation d'une application pratique et d'une séance de travaux pratiques par chaque stagiaire pour une mise en situation réelle et une validation des acquis.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Réglementation en électricité.
- Distribution électrique.
- Dangers de l'électricité et zones à risque électrique.
- Niveaux d'habilitation électrique.
- Equipements électriques et moyens de protection.
- Matériels et outillages de sécurité.
- Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incendie d'origine électrique.
- Connaissance des travaux hors tension, des prescriptions d'exécution de ses travaux
- Connaissance du rôle de chacun (exécutants, chargés de travaux, chargés de consignation)
- Documents applicables dans le cadre des travaux hors tension (Attestation de consignation, avis de fin de travail, autorisation de travail, instructions de sécurité).
- Compte-rendu d'activité.
- Travaux hors tension en HT, travaux au voisinage de pièces nues sous tension en HT, interventions En HT.

##### Pratique :

- Applications sur une installation type
- Travaux pratiques dont ½ journée de TP sur le site du stagiaire

### FORMULE :

- Chez C2i santé 3 jours (14h00) + ½ journée de TP sur le site du stagiaire
- Chez vous 3 jours (14h00) + ½ journée de TP sur le site du stagiaire

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4544-4, R4544-6, R4544-7, R4544-9, R4544-10 du Code du travail

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Habilitation électrique - Recyclage du personnel : Opérations d'ordre non électrique B0-H0-H0V

### OBJECTIFS :

- Rappeler les règles de sécurité des opérations d'ordre non électrique dans un environnement à risque électrique.
- Actualiser les connaissances des personnes habilitées.
- Evaluer et valider les titres d'habilitation des personnes recyclées

### PUBLIC :

- Personnel (exécutant/chargé de chantier) appelé à réaliser des opérations d'ordre non électrique dans des zones où existent des risques électriques.

### LE+ :

- Réalisation d'une application pratique par chaque stagiaire.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Retour d'expérience.
- Rappel et évolution de la réglementation en électricité
- Notions de base en électricité.
- Dangers de l'électricité.
- Zones à risque électrique.
- Niveaux d'habilitation électrique.
- Equipements électriques
- Moyens de protection.
- Matériels et outillages de sécurité.
- Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incendie d'origine électrique.

##### Pratique :

- Applications sur une installation type
- Travaux pratiques

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour (07h00)
- Chez vous 1 jour (07h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4544-4, R4544-6, R4544-7, R4544-9, R4544-10 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Habilitation électrique - Recyclage : Opérations d'ordre non électrique BS-BE et HE Manoeuvre

### OBJECTIFS :

- Rappeler les règles de sécurité des opérations d'ordre non électrique dans un environnement à risque électrique.
- Actualiser les connaissances, redéfinir l'étendue des tâches et des secteurs autorisés des personnes habilitées.
- Evaluer et valider les titres d'habilitation des personnes recyclées.

### PUBLIC :

- Personnel appelé à réaliser des opérations simples hors tension (interventions de remplacement et/ou de raccordement et/ou de manoeuvres) sur des installations électriques.

### LE+ :

- Réalisation d'une application pratique et d'une séance de travaux pratiques par chaque stagiaire pour une mise en situation réelle et une validation des acquis.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Retour d'expérience.
- Rappel et évolution de la réglementation en électricité
- Notions de base en électricité.
- Dangers de l'électricité.
- Zones à risque électrique.
- Niveaux d'habilitation électrique.
- Equipements électriques
- Moyens de protection.
- Matériels et outillages de sécurité.
- Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incendie d'origine électrique.
- Connaissance des travaux hors tension, des limites de l'habilitation BS, des séquences de mise en sécurité d'un circuit, d'une procédure de remplacement, d'une procédure de raccordement.

##### Pratique :

- Applications sur une installation type.
- Travaux pratiques.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour ½ (10h30)
- Chez vous 1 jour ½ (10h30)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4544-4, R4544-6, R4544-7, R4544-9, R4544-10 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Habilitation électrique - Recyclage : Opérations d'ordre électrique en basse et/ou haute tension

### OBJECTIFS :

- Rappeler les règles de sécurité des opérations d'ordre électrique sur les installations et équipements électriques basse et haute tension.
- Actualiser les connaissances, redéfinir l'étendue des tâches et des secteurs autorisés des personnes habilitées
- Evaluer et valider les titres d'habilitation des personnes recyclées.

### PUBLIC :

- Personnel chargé d'assurer des opérations d'ordre électrique (consignations, dépannages, interventions, essais) sur des installations basses et/ou haute tension.

### LE+ :

- Réalisation d'une application pratique et d'une séance de travaux pratiques par chaque stagiaire pour une mise en situation réelle et une validation des acquis.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Retour d'expérience.
- Rappel et évolution de la réglementation en électricité
- Limites de son ou de ses titre(s) d'habilitation.
- Travaux hors tension en basse et/ou haute tension.
- Travaux au voisinage des pièces nues sous tension en basse et/ou haute tension
- Interventions en basse et/ou haute tension.
- La sécurité lors des opérations d'essai et de mesurage.
- Appareils électriques amovibles et portatifs à main
- Conduite à tenir en cas d'accident ou d'incendie d'origine électrique.

##### Pratique :

- Applications sur une installation type.
- Travaux pratiques sur une installation basse et/ou haute.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour ½ (10h30) + ½ journée supplémentaire de pratique si haute tension.
- Chez vous 1 jour ½ (10h30) + ½ journée supplémentaire de pratique si haute tension.

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4544-4, R4544-6, R4544-7, R4544-9, R4544-10 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Travaux en hauteur - Port du harnais de sécurité

### OBJECTIFS :

- Identifier les risques liés aux travaux en hauteur et les mesures de prévention à mettre en œuvre.
- Connaître les différents matériels de sécurité en fonction de leur utilisation et savoir contrôler ses équipements.
- Savoir utiliser son harnais de sécurité et les différentes protections individuelles contre les chutes.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement amené à effectuer des travaux en hauteur.

### LE+ :

- Réalisation d'exercices pratiques en poste fixe et mobile.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Contexte réglementaire du travail en hauteur.
- Les moyens de protection et leurs caractéristiques.
- Les mesures de prévention des risques liés aux travaux en hauteur.
- Classification des systèmes.
- Choix du matériel en fonction du travail à réaliser.
- Règles d'utilisation et de mise en œuvre en poste fixe et en poste mobile.
- Les équipements de protection individuelle contre les chutes (harnais, points d'ancrage, systèmes de liaison, connecteurs, lignes de vie, dispositifs anti-chutes, cordes.)
- Les contrôles, les visites et l'entretien du matériel.

##### Pratique :

- Exercices d'utilisation et de mise en œuvre en poste fixe et mobile.
- Exercices de réglage des équipements.
- Déplacements horizontaux et verticaux.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour (07h00) pratique sur un site à proximité.
- Chez vous 1 jour (07h00).

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4323-1, R4323-3, R4323-89, R4323-104, R4323-106 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de *coaching sportif* (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Animateur sécurité

### OBJECTIFS :

- Améliorer la prévention par l'analyse des situations de travail.
- Savoir analyser les causes d'un accident ou d'un presque-accident.
- Améliorer sa culture Hygiène et Sécurité.
- Connaître le fonctionnement de la commission SSCT du CSE (anciennement CHSCT)
- Elaborer et assurer le suivi de son tableau de bord
- Etre capable de piloter le document unique

### PUBLIC :

- Animateurs ou futurs animateurs sécurité, animateurs HSE-QSE-HQSE, préventeurs

### LE+ :

- Formation modulable et personnalisable en fonction de la nature des risques au sein de l'entreprise.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Les acteurs internes et externes de la prévention : rôles et missions
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles.
- Les enjeux de la sécurité (coût AT-MP, responsabilités, coûts, tableau de bord).
- L'analyse des AT et des presque-AT (enquête, analyse, exploitation de l'analyse, choix des solutions).
- De la détection précoce des problèmes à leur analyse (méthodes de détection, DU, visites, audits).
- Les formations « sécurité » (obligations légales, intégration des nouveaux, changements de poste).
- Culture Hygiène et sécurité (risques professionnels, entreprises extérieures, protocoles, ambiances).

##### Pratique :

- T.P. N° 1 : la visite sécurité de l'établissement (travaux en sous-groupe, débriefings en commun).
- T.P. N° 2 : l'audit d'un poste de travail de l'établissement (travaux en sous-groupe, débriefings en commun).

### FORMULE :

- Chez C2i santé 5 jours (35h00).
- Chez vous 5 jours (35h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées



## Responsabilité pénale - Les dirigeants et cadres d'entreprise face au risque pénal

### OBJECTIFS :

- Connaître le risque pénal et savoir en dresser une cartographie
- Prendre des mesures qui permettent de réduire de manière significative le risque pénal.
- Connaître les préceptes de base permettant de limiter son impact négatif.
- Eclairer les dirigeants sur le déroulement d'une enquête judiciaire

### PUBLIC :

- Dirigeants d'entreprise ou d'association, directeurs administratifs ou financiers, DRH, Cadres.

### LE+ :

- Formation animée de manière ludique par un intervenant spécialisé ayant exercé les métiers de commandant de brigade de recherches et de directeur de stage « Perfectionnement à la direction d'enquête » au sein de la gendarmerie nationale.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Identification des risques pénaux pour un dirigeant.
- Cartographie du risque pénal.
- Mesures à prendre en amont pour identifier le risque et en aval pour diminuer son impact.
- La police judiciaire : infractions, cadres juridiques, les différents acteurs.
- L'enquête judiciaire : réquisitions, perquisitions, garde à vue et interrogatoire.
- Recommandations pratiques

##### Pratique :

- Exercices de mise en situation : Dans la tête du directeur d'enquête, la garde à vue et l'interrogatoire.

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour (07h00).
- Chez vous 1 jour (07h00).

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de *coaching sportif* (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation initiale ou Renouvellement - Autorisation de Conduite et/ou CACES® Cariste

### OBJECTIFS :

- Connaître les instances et les différents acteurs de la prévention.
- Respecter les obligations réglementaires et les règles de sécurité.
- Comprendre le fonctionnement des principaux organes et équipements du chariot pour les utiliser en toute sécurité et assurer les opérations de maintenance.
- Expliciter les mesures de sécurité à mettre en œuvre lors de l'utilisation du chariot.
- Réaliser en sécurité les opérations de manutention lors de la conduite du chariot.

### PUBLIC :

- Caristes, futurs caristes, reconnus aptes après visite médicale ayant pu comporter un examen psychotechnique.

### LE+ :

- Formation modulable et personnalisable en fonction des acquis et de l'évolution de chaque participant.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Organismes de contrôle et de prévention.
- Obligations réglementaires.
- Catégories et technologie des chariots élévateurs.
- Mesures de sécurité.

##### Pratique :

- Adéquation.
- Prise de poste et de fin de poste
- Circulation à vide, avec une charge.
- Prise et dépose au sol, sur un palettier.
- Gerbage et dégermage.
- Plan incliné, charge et décharge d'une remorque.
- Prise, dépose, transfert d'une charge longue et/ou volumineuse.

### FORMULE :

- Chez un OF partenaire agréé 3 jours (1 catégorie), 4 jours (2 catégories), 5 jours (3 catégories).
- Chez vous Formation Initiale 3 jours (1 catégorie), 4 jours (2 catégories), 5 jours (3 catégories).
- Chez un OF partenaire agréé Renouvellement 2 jours (1 catégorie), 2 jours (2 catégories), 3 jours (3 catégories).
- Chez vous Renouvellement 2 jours (1 catégorie), 2 jours (2 catégories), 3- jours (3 catégories).

- Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
  - 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation initiale ou Renouvellement - Autorisation de Conduite et/ou CACES® PEMP

### OBJECTIFS :

- Connaître les instances et les différents acteurs de la prévention.
- Respecter les obligations réglementaires et les règles de sécurité.
- Connaître les caractéristiques techniques des élévateurs.
- Connaître les conditions d'utilisation adaptées aux tâches à effectuer ainsi que les interdictions.
- Réaliser en sécurité les opérations demandées lors de la conduite de la PEMP.
- Connaître les opérations périodiques d'entretien.

### PUBLIC :

- Tout personnel amené à utiliser une PEMP, reconnu apte après visite médicale ayant pu comporter un test psychotechnique.

### LE+ :

- Formation modulable et personnalisable en fonction des acquis et de l'évolution de chaque participant.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Organismes de contrôle et de prévention.
- Le travail en hauteur (Réglementation et responsabilités).
- Champ d'application (sélection des conducteurs, recommandation de la CNAM, autorisation de conduite).
- Les plates-formes élévatrices mobiles de personnes (Conformité, technologie, instructions).
- Les règles d'utilisation.

##### Pratique :

- Vérifications et entretien en début de poste
- Examen d'adaptation et remontée des anomalies ou difficultés rencontrées.
- Gestes de commandement.
- Déplacements et circulation.
- Positionnement et stabilisation.
- Signalisation, balisage de la zone et appréciation de la vitesse du vent.
- Manœuvres, réactions, en cas d'anomalie, opérations de fin de poste, .

### FORMULE :

- Chez un OF partenaire agréé Formation Initiale 3 jours (21h00).
- Chez vous Formation Initiale 3 jours (21h00).
- Chez un OF partenaire agréé Renouvellement 2 jours (14h00).
- Chez vous Renouvellement 2 jours (14h00).

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Conduite d'une organisation - Les modes de changement

### OBJECTIFS :

- Performer ses compétences pour piloter ses équipes et ainsi atteindre les objectifs
- Définir une méthodologie communicative et de validation par étapes
- Bien connaître les membres de son équipe et maintenir la motivation de chacun
- Prendre conscience des facteurs de réussite d'une équipe
- Savoir manager efficacement : écouter, questionner, déléguer et responsabiliser

### PUBLIC :

- Tout membre d'équipe ou manager souhaitant améliorer sa cohésion, booster son potentiel et optimiser son fonctionnement

### LE+ :

- Accompagnement par un coach diplômé en Master Staps, Niveau 1 (Bac+5), expert dans le coaching d'équipe
- Accompagnement personnalisé et innovant
- Pédagogie active, Ludo-pratique et concrète

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Utiliser une méthodologie d'objectifs selon la méthode « F.A.R.C.I »
- Formuler en commun les objectifs de l'équipe
- Mettre en place une organisation favorable aux échanges
- Identifier les caractéristiques de l'équipe et lui donner une identité commune
- Savoir formaliser une stratégie d'équipe en cohérence avec l'objectif à atteindre

##### Pratique :

- Exercices ludo-sportifs afin de créer et de développer une dynamique de groupe
- Mises en situation pratiques, jeux théâtraux
- Expérience collective mobilisant les compétences de chacun pour atteindre l'objectif commun

### FORMULE :

- Chez C2i santé 3 jours (21h00)
- Chez vous 3 jours (21h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Motiver son équipe et booster sa productivité

### OBJECTIFS :

- Orienter une dynamique d'équipe positive pour atteindre ses objectifs
- Définir une méthodologie communicative et de validation par étapes
- Bien connaître les membres de son équipe et maintenir la motivation de chacun
- Prendre conscience des facteurs de réussite d'une équipe
- Savoir manager efficacement : écouter, questionner, déléguer et responsabiliser

### PUBLIC :

- Tout membre d'équipe ou manager souhaitant améliorer sa cohésion, booster son potentiel et optimiser son fonctionnement

### LE+ :

- Accompagnement par un coach diplômé en Master Staps, Niveau 1 (Bac+5), expert dans le coaching d'équipe
- Accompagnement personnalisé et innovant
- Pédagogie active, Ludo-pratique et concrète

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Utiliser une méthodologie d'objectifs selon la méthode « F.A.R.C.I »
- Formuler en commun les objectifs de l'équipe
- Mettre en place une organisation favorable aux échanges
- Identifier les caractéristiques de l'équipe et lui donner une identité commune
- Savoir formaliser une stratégie d'équipe en cohérence avec l'objectif à atteindre

##### Pratique :

- Exercices ludo-sportifs afin de créer et de développer une dynamique de groupe
- Mises en situation pratiques, jeux théâtraux
- Expérience collective mobilisant les compétences de chacun pour atteindre l'objectif commun

### FORMULE :

- Chez C2i santé 3 jours (21h00)
- Chez vous 3 jours (21h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Communiquer efficacement face à un public - Savoir convaincre

### OBJECTIFS :

- Bien se connaître pour savoir communiquer.
- Acquérir des techniques de questionnement, de reformulation d'argumentation.
- Prendre la parole en public, argumenter et structurer ses messages.
- Etre assertif et développer la pratique réflexive.

### PUBLIC :

- Tout personnel souhaitant convaincre, améliorer ses capacités à communiquer et s'assurer que son message soit bien compris.

### LE+ :

- Pédagogie active et ludique.
- Mises en situations et exercices pratiques

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Bien se connaître
- Les clés pour bien se présenter
- Notre cadre de référence, nos représentations, les discriminations et critères prohibés
- Les bases de la communication.
- Les techniques de questionnement, de reformulation et d'argumentation.
- Paralangage et communication.
- Les attitudes relationnelles
- L'assertivité
- La pratique réflexive
- 

##### Pratique :

- Savoir se présenter
- Etre factuel.
- Bien communiquer
- Réussir à convaincre
- Savoir utiliser le ton de sa voix, les silences, son corps
- Etre assertif
- Présentation orale ¼ h avec à l'aide d'un support (débriefing en commun

### FORMULE :

- Chez C2i santé 3 jours (21h00)
- Chez vous 3 jours (21h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation de Formateur

### OBJECTIFS :

- Concevoir et animer une séquence de formation.
- Savoir mobiliser des techniques de communication et être pédagogue.
- Acquérir une méthodologie adaptée au processus d'apprentissage des adultes.
- Réaliser une présentation à l'aide d'outils professionnels.

### PUBLIC :

- Toute personne amenée à animer des sessions de formation en interne ou en externe, futurs consultants, animateurs, formateurs.

### LE+ :

- Pédagogie active et ludique.
- Mises en situations et exercices pratiques

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Les bases de la communication
- Paralangage et communication
- Les attitudes relationnelles
- L'assertivité
- La pratique réflexive
- Les notions de base en pédagogie
- Les conditions d'apprentissage
- Les techniques pédagogiques
- Organisation du temps en formation
- Les séquences et déroulés pédagogiques
- Utiliser un logiciel de présentation

##### Pratique :

- Savoir se présenter
- Etre factuel.
- Bien communiquer et savoir transmettre
- Prendre en compte le paralangage (utiliser le ton de sa voix, les silences, son corps)
- Concevoir un déroulé pédagogique (séquences, objectifs, méthodes, contenus, moyens, supports, durées, indicateurs de réussite)
- Animer une session de formation en adéquation avec son déroulé pédagogique à l'aide d'un logiciel de présentation

### FORMULE :

- Chez C2i santé 5 jours (35h00)
- Chez vous 5 jours (35h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Coaching d'équipe

### OBJECTIFS SELON LA SITUATION :

- Améliorer ou renforcer les relations interpersonnelles entre les membres de l'équipe
- Identifier les potentiels individuels au service de l'efficacité de l'équipe
- Développer la responsabilité individuelle et l'autonomie des membres du groupe
- Définir la raison d'être de l'équipe, sa mission
- Définir son mode de fonctionnement à la fois optimal et dans l'adhésion de tous ses membres
- Communiquer efficacement pour une collaboration performante

### PUBLIC :

- Toute équipe travaillant ensemble au quotidien ou de manière temporaire sur un projet commun

### LE+ :

- Accompagnement sur mesure et sur une période déterminée pour un effet durable par un coach certifié par le Registre National des Certifications Professionnelles de niveau Master 2 (Bac+5).
- Charte de déontologie du Centre International du Coach, certifiée ISO 9001 :2008

### DETAILS ET MODALITES DE L'ACCOMPAGNEMENT

- Préalablement à la première intervention afin de permettre un accompagnement en sécurité pour tous et optimum pour sa réussite :
  - Entretien avec le donneur d'ordre (évaluation de la situation et clarification des besoins)
  - Information du projet d'accompagnement à destination de l'équipe par sa hiérarchie
  - Validation de l'engagement de l'équipe sur l'objectif de l'accompagnement
- Etat des lieux en plénière avec l'équipe et son manager direct
- Proposition d'intervention adaptée à l'objectif à atteindre ou la transformation souhaitée, avec des apports théoriques et pratiques issus de l'approche systémique, la PNL et l'analyse transactionnelle.
- Bilan en présence du manager de l'équipe, de la Direction et du coach

### Théorie :

- Les bases de la Communication Non Violente ou de la communication assertive :
  - S'exprimer de manière efficace dans un cadre bienveillant et respectueux des 2 parties
- Le Triangle dramatique de Karpman : « jeu » de rôle qui enferme dans un schéma récurrent de communication improductive voire conflictuelle.
  - Comment repérer ces « jeux » et les éviter
- Les accords Toltèques :
  - Améliorer sa relation à soi et sa relation aux autres en adoptant une vision plus sereine du monde

### Pratique :

- Utilisation d'outils s'appuyant sur la PNL, l'approche systémique et l'analyse transactionnelle
- Exemples d'outils : clarification de l'objectif, élaboration du blason, brainstorming, recherche d'options, identification des stratégies d'échec et de réussite (sabotage et antidotes)

### FORMULE :

- A concevoir en fonction des besoins identifiés du client

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :  
- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées  
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées



## Coaching individuel

### OBJECTIFS :

- Clarifier son objectif professionnel
- Trouver ses propres solutions
- Se mettre en action pour atteindre son objectif
- Etablir sa stratégie de réussite et la mettre en œuvre
- Etre autonome sur sa démarche de développement à l'issue du coaching

### PUBLIC :

- Toute personne de l'entreprise souhaitant dépasser une situation inconfortable ou améliorer sa performance au travail pour une pratique de son métier plus efficace et plus épanouissante

### LE+ :

- Accompagnement par un coach certifié par le Registre National des Certifications Professionnelles (reconnu par le Ministère du travail, de l'emploi, de la formation professionnelle et du dialogue social) Niveau 1 (Bac+5)
- Accompagnement personnalisé orienté sur la mise en action avec une évaluation basée sur des indicateurs définis par la personne coachée elle-même, sur une période déterminée pour un effet durable

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Clarifier son objectif
- Evaluation de la situation actuelle
- Rechercher toutes les options possibles
- Identifier ses ressources internes et externes
- Identifier ses talents (compétences naturelles) et les ancrer durablement
- Identifier ses croyances limitantes pour s'en soustraire
- Mise en perspective des apprentissages

##### Pratique :

- Mettre en place un plan d'actions à l'issue de chaque séance et s'engager sur sa mise en œuvre
- Utilisation d'outils spécifiques pour favoriser les prises de conscience et progresser vers la réalisation de l'objectif défini

### FORMULE :

- En interne dans un environnement sécurisant
- 5 à 7 séances d'1h30 espacées de 15 jours
- Sur une période d'environ 4 mois.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Gestion des conflits et du stress

### OBJECTIFS :

- Comprendre et savoir analyser les différents types de conflits.
- Apporter une méthodologie afin de gérer les conflits.
- Savoir communiquer, argumenter et négocier efficacement.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement.

### LE+ :

- Formateur expérimenté et spécialisé dans les situations difficiles (violences internes et externes, gestions de litiges)
- Mises en situation et exercices pratiques

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Savoir identifier un conflit.
- Nature et causes d'un conflit.
- Stratégies individuelles de conflit.
- Communiquer et savoir gérer les conflits
- Mieux se connaître pour faire face au conflit
- La prévention des conflits

##### Pratique :

- Exercices de questionnement, de reformulation et d'argumentation
- Exercices de médiation, de négociation et de recherche de solutions « gagnant-gagnant »

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour 07h00)
- Chez vous 1 jour (07h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de *coaching sportif* (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Démarquez-vous à travers la vidéo - Outil incontournable dans la communication d'une entreprise

### OBJECTIFS :

- Promouvoir son entreprise, ses services ou ses produits.
- Rendre un message vivant, compréhensif et permettre une meilleure mémorisation.
- Apporter une dimension humaine par le biais de l'interview.
- Dynamiser son image par le biais de supports médiatiques.
- Se différencier auprès de ses concurrents.

### PUBLIC :

- Pour tous les professionnels qui souhaitent présenter leur entreprise, leurs services, leurs produits ou leurs actualités.

### LE+ :

- Accessible à tous les budgets
- Récupération de la vidéo le jour même
- Plateau de tournage de 100m<sup>2</sup>, 4 caméras intégrées, régie HD
- Solution « Low-cost »

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Savoir identifier un conflit.
- Nature et causes d'un conflit.
- Stratégies individuelles de conflit.
- Communiquer et savoir gérer les conflits
- Mieux se connaître pour faire face au conflit
- La prévention des conflits

##### Pratique :

- Exercices de questionnement, de reformulation et d'argumentation
- Exercices de médiation, de négociation et de recherche de solutions « gagnant-gagnant »

### FORMULE :

- Chez C2i santé 1 jour 07h00)
- Chez vous 1 jour (07h00)

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Coaching sportif

### OBJECTIFS :

- Préparer son corps aux différentes activités liées à son poste de travail
- Renforcer et tonifier ses muscles posturaux pour un mieux-être corporel et mental
- Renforcer le lien interpersonnel, la cohésion d'équipe
- Augmenter la confiance en soi et sa capacité à se dépasser
- Améliorer sa qualité de vie au travail

### PUBLIC :

- Toute personne de l'entreprise souhaitant améliorer sa condition physique et mentale, optimiser ses performances et maximiser son potentiel

### LE+ :

- Accompagnement par un coach certifié par le Registre National des Certifications Professionnelles (reconnu par le Ministère du travail, de l'emploi, de la formation professionnelle et du dialogue social) Niveau 1 (Bac+5)
- Accompagnement personnalisé, dans un esprit convivial utilisant la méthode « banane »
- Pédagogie active orientée vers l'autonomie corporelle

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Connaître et comprendre le fonctionnement anatomique et physiologique de son corps
- Apprendre les bonnes postures pour une pratique sportive en toute sécurité
- Sensibiliser aux bienfaits d'une activité physique

##### Pratique :

- Renforcement musculaire - Pilate
- Gainage – Stretching
- Cardiotraining – Hiit
- Relaxation

### FORMULE :

- Chez vous (3 personnes mini à 12 personnes maxi)
- Abonnement (tarif dégressif) 3 mois, 6 mois, 1 an
- A partir d'une séance hebdomadaire

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Formation - Ergonomie et Ostéopathie - « Des outils et des soins au service de mon corps »

### OBJECTIFS :

- Réduire les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles liés aux gestes et postures ainsi qu'aux manutentions effectuées sur le lieu de travail.
- Savoir cibler ses douleurs et prendre conscience des facteurs de risques.
- Appliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique au travail
- Identifier les pratiques délétères afin d'y remédier

### PUBLIC :

- Tout personnel susceptible de ressentir des douleurs en rapport à son activité professionnelle, à son poste de travail, souhaitant améliorer son état physique et son bien-être au quotidien

### LE+ :

- Formation modulable et personnalisable en fonction du nombre et de la nature des activités des participants.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Sensibiliser aux risques d'AT/MP liés aux mauvais gestes et mauvaises postures ainsi qu'à la manutention manuelle.
- Identifier et caractériser les risques liés à l'activité physique en utilisant des connaissances anatomiques et physiologiques du corps humain.
- Identifier et caractériser les déterminants des gestes et postures au travail.
- Identifier et expliquer les principes d'économie d'effort et de sécurité physique.

##### Pratique :

- Identifier les différents gestes effectués par les participants en situation normale d'activité de travail.
- Observation des activités réalisées et diagnostic fonctionnel
- Mise en application des principes d'économie d'effort et de sécurité physique par les participants à leurs postes de travail avec l'aide du formateur.
- Discussion entre l'ostéopathe, le formateur et les participants sur les contraintes ressenties, sur les gestes considérés comme astreignants ou dangereux afin de proposer des améliorations pour éviter ou réduire les risques

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (7h00)

### REFERENCES REGLEMENTAIRES :

- Articles R4541-3 à R4541-9 du Code du travail.

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Ostéopathie en entreprise - Analyse des facteurs de risques et thérapie manuelle

### OBJECTIFS :

- Traiter les T.M.S. liées à des postures délétères, des gestes répétés et des traumatismes.
- Optimiser la productivité de l'entreprise grâce au bien-être des salariés.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement concerné par des pathologies fonctionnelles et viscérales correspondant à une douleur, à un enraidissement musculaire ou à un défaut de mobilité.

### LE+ :

- Prise en charge personnalisée en fonction des pathologies.
- Remboursement possible en fonction de la mutuelle santé de l'entreprise.

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Analyse des réponses au questionnaire.
- Prise de contact et discussion à propos des douleurs ressenties.
- Choix d'une prise en charge adaptée.

##### Pratique

- Examen visuel et palpatoire du salarié.
- Mise en évidence des zones de conflits.
- Diagnostic.
- Traitement par thérapie manuelle.
- Conseil d'amélioration de l'ergonomie du poste de travail.

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (07h00) pour 10 personnes (environ 45mms/personne).
- Chez vous ½ journée (03h30) 5 personnes (environ 45mns/personne).

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de *coaching sportif* (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Access Bars – Approche énergétique de libération du mental

### OBJECTIFS :

- Accompagner les participants vers une autonomie de la gestion du stress, améliorer la qualité du sommeil et lutter contre la fatigue psychique.
- Optimiser la productivité de l'entreprise et réduire l'absentéisme par la prise en charge du bien-être des salariés.

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement souhaitant obtenir plus de sérénité dans son quotidien.

### LE+ :

- Intégration du corps dans la résolution de problèmes psychiques.
- Travail sur les limitations et blocages à la réalisation d'objectifs.
- Amélioration de la concentration.
- Amélioration de ses capacités de récupération
- Utilisation des outils Access Consciousness © par une formatrice Bars Access.

### DETAILS ET MODALITES PROGRAMME :

#### Théorie :

- Ecoute des attentes et des objectifs attendus de la séance.
- Détermination du processus corporel adapté.

#### Pratique

- Mobilisation des outils Access Consciousness.
- Réalisation du processus corporel.
- Retour et échanges sur le vécu de la séance.

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (07h00) pour 10 personnes (environ 45mms/personne).
- Chez vous ½ journée (03h30) 5 personnes (environ 45mns/personne).

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de *coaching sportif* (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées

## Massage détente en entreprise – pour un second souffle

### OBJECTIFS :

- Expérimenter un moment de détente grâce à un toucher présent et bienveillant.
- Evacuer son stress.
- Améliorer sa relation aux autres

### PUBLIC :

- Tout personnel de l'établissement souhaitant obtenir plus de sérénité dans son quotidien.

### LE+ :

- Prise en charge par une praticienne agréée FFMBE (Fédération Française de Massage Bien Etre).
- Toucher sensitif pour une prise en charge bienveillante de la personne qui permet une reconnexion corps/mental.
- Amélioration de confiance en soi grâce à une meilleure communication entre son corps et son esprit.
- Massage très doux qui respecte le rythme de la personne (sans digi-pression)

### DETAILS ET MODALITES

#### PROGRAMME :

##### Théorie :

- Accueil par un entretien pour faire le bilan de l'état physique et psychique du salarié.
- Détermination du massage : couché ou assis, habillé ou avec de l'huile.
- Explication de l'utilisation du toucher sensitif lors du massage

##### Pratique

- Ecoute attentive et bienveillante de l'état physique et psychique de la personne lors du massage.
- Poursuite du massage en prenant en compte les attentes de la personne.
- Retour et échanges sur le vécu de la séance.

### FORMULE :

- Chez vous 1 jour (07h00) pour 10 personnes (environ 45mms/personne).
- Chez vous ½ journée (03h30) 5 personnes (environ 45mns/personne).

Afin de récompenser votre fidélité, nous vous offrons sur votre lieu de travail :

- 1 heure de coaching sportif (12 personnes maxi) à partir de 10 formations dispensées
- 1 journée de séances de massage assis amma (20mns/séance) à partir de 20 formations dispensées



Une plus grande proximité **pour un meilleur service**



**Nos 4 agences** et partout **près de chez vous**



Paris

Parc des Algorithmes  
Bâtiment Homère  
91190 SAINT-AUBIN



Nancy

10 rue Paul Langevin  
ZAC Saint Jacques II  
54320 MAXEVILLE



Lyon

5 allée des Chevreuils  
Parc Tertiaire du Bois Dieu  
69380 LISSIEU



Marseille

510 Avenue de Jouques  
13400 AUBAGNE

Service **Commercial**

03 57 54 06 05

c2i.commercial@c2isante.fr

Service **Formation**

03 57 54 06 06

c2i.formation@c2isante.fr