

NOS FORMATIONS

**Formation en Santé et
Sécurité au Travail**



9 DOMAINES DE FORMATIONS

01 Prévention

- Formation Document unique
- Formation Document unique et audit
- Formation Référent Santé et Sécurité au Travail
- Formation à l'encadrement à l'accueil et à la formation à la sécurité des nouveaux arrivants
- Formation Risques chimiques



02 CSE

- Formation pratique des élus du CSE - Rôles et missions (- de 50 salariés)
- Formation pratique des élus du CSE - Rôles et missions (+ de 50 salariés)
- Formation Initiale des élus du CSE en matière de SSCT (- de 50 salariés)
- Formation Initiale des élus du CSE en matière de SSCT (+ de 50 salariés)
- Formation Recyclage des élus du CSE en matière de SSCT
- Formation Economique du CSE
- Formation Référent Harcèlement Sexuel et Agissement Sexistes

03 Secourisme et incendie

- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST
- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST - MAC
- Formation Equipements de protections individuelles
- Formation Incendie - Equipier de Première Intervention
- Gestes 1er secours

04 Activité physique

- Formation Gestes et postures
- Formation TMS (Troubles musculo squelettiques)
- Formation PRAP IBC
- Formation PRAP 2S

05 Risques routiers

- Formation Risques routiers
- Formation Eco conduite



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON
SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble - NDA : 84380886338
Siret : 977 467 695 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

06 Risques Psychosociaux

- Formation Cohésion d'équipe
- Formation Performances et Santé au Travail
- Formations Risques Psychosociaux
- L'intelligence collective

07 RSE et Développement durable

- Les fondamentaux de la RSE
- Mettre en place une démarche RSE
- Développement durable en entreprise
- Référent RSE – Animer une dynamique responsable dans son organisation

08 BTP et Industrie

- Habilitation électrique
- Travaux en hauteur
- CACES
- AIPR

09 Prévention médico-sociale

- DUERP en structure spécialisée
- Gestes et postures en accompagnement TSA/TND
- Prévention des accidents en structure médico-sociale
- Sécurité incendie & évacuation – public à besoins spécifiques
- Prévenir le burn-out & la fatigue compassionnelle
- Prévenir l'agressivité & les violences au travail
- Repérer la détresse psychologique des professionnels
- Santé mentale au travail – personnels exposés
- Inclusion professionnelle des personnes TND
- Référent Santé et Sécurité au Travail en médico-social



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON
SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble - NDA : 84380886338
Siret : 977 467 695 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



01 Prévention

- Formation Document unique
- Formation Document unique et audit
- Formation Référent Santé et Sécurité au Travail
- Formation à l'encadrement à l'accueil et à la formation à la sécurité des nouveaux arrivants
- Formation Risques chimiques



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Connaître la réglementation qui servira de socle d'une Politique de Prévention
- Identifier les dangers et risques associés aux situations de travail
- Appliquer une méthodologie d'analyse des risques appropriée
- Concevoir le DUERP
- Évaluer les résultats pour obtenir une démarche de progrès

PROGRAMME

- Les enjeux humains et économiques de la sécurité - Le cadre réglementaire de la sécurité
- Les acteurs internes et externes de la prévention - Le cadre juridique et les décrets de 2001 à 2023 - les différentes unités de travail - les différentes situations de travail - les accidents et les incidents
- Cadre réglementaire du DUER - les dangers et risques
- La prévention en entreprise par l'information à la sécurité (livret d'accueil, le règlement intérieur etc) - plan de prévention - les formations nécessaires - les actions de prévention - les outils de prévention

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation réelle avec visite
- Mise en pratique de votre document unique en fonction de votre activité
- Cas pratiques concrets, mises en situation dynamiques, jeux de rôle, ateliers en sous-groupes...
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



PUBLIC

Chefs d'entreprises/ dirigeants, salariés, CSE, délégués du personnel, DRH, Entreprises privée, collectivités territoriales



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Connaître la réglementation qui servira de socle d'une Politique de Prévention
- Identifier les dangers et risques associés aux situations de travail
- Appliquer une méthodologie d'analyse des risques appropriée
- Analyser et identifier les risques de votre entreprise et rédiger le DUERP

PROGRAMME

- Les enjeux humains et économiques de la sécurité - Le cadre réglementaire de la sécurité
- Les acteurs internes et externes de la prévention - Le cadre juridique et les décrets de 2012 à 2022 - les différentes unités de travail - les différentes situations de travail - les accidents et les incidents
- Cadre réglementaire du DUER - les dangers et risques
- La prévention en entreprise par l'information à la sécurité (livret d'accueil, le règlement intérieur etc) - plan de prévention - les formations nécessaires - les actions de prévention - les outils de prévention
- Audit avec un intervenant, de votre document unique au sein de votre entreprise

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation réelle avec visite
- Recensement de vos risques en entreprise (sur site)
- Cas pratiques concrets, mises en situation dynamiques, jeux de rôle, ateliers en sous-groupes...
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



PUBLIC

Chefs d'entreprises/ dirigeants, salariés, CSE, délégués du personnel, DRH, Entreprises privée, collectivités territoriales



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE

2 jours (14 heures)
+ 1/2 jour d'audit en entreprise



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation et de votre DUERP



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Connaître la réglementation sécurité
- Contribuer activement et efficacement à l'amélioration de l'hygiène, la sécurité et les conditions de travail
- Maîtriser les méthodes d'évaluation des risques
- Savoir rédiger un document unique, le faire vivre, animer et coordonner une démarche globale d'évaluation des risques professionnels

PROGRAMME

LA RÉGLEMENTATION SANTÉ ET SÉCURITÉ

- Code du Travail et réforme (Loi Santé au Travail)
- Les 9 principes généraux de prévention
- Les obligations de l'entreprise
- La responsabilité pénale du chef d'entreprise en cas d'accident du travail, responsabilité civile, sanctions
- La faute inexcusable, délégation de pouvoir

LE RÉFÉRENT SÉCURITÉ

- Son rôle
- Mettre en place les indicateurs ou tableaux de suivi
- Maîtriser les documents obligatoires dans l'entreprise et mener des actions de sensibilisation

L'ANALYSE DES ACCIDENTS ET DES INCIDENTS - LES MALADIES PROFESSIONNELLES

- Intérêt de l'analyse des AT et méthode de l'arbre des causes
- Les maladies professionnelles
- Le compte rendu des faits
- La recherche de solutions



PUBLIC

Chefs d'entreprises/ dirigeants, salariés, CSE, délégués du personnel, DRH, Entreprises privée, collectivités territoriales



PRÉ-REQUIS

Avoir validé l'autoformation en ligne gratuite « Bases en prévention des risques professionnels » via l'INRS



DURÉE ET PARTICIPANTS

5 jours



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

REGISTRES, DOCUMENTS OBLIGATOIRES, ENTREPRISES EXTÉRIEURES

- Les contrôles et vérifications périodiques des installations
- Le registre de sécurité, les règles et consignes de sécurité
- Equipements de protection individuelle et collective sur les lieux du travail
- Intervention d'entreprises extérieures et co-activité

LES FORMATIONS SÉCURITÉ ET L'ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS

- Organisation de l'accueil et la formation des nouveaux arrivants
- Organisation des formations de sécurité obligatoires

ACTEURS INTERNES ET EXTERNES – DOCUMENT UNIQUE

- Identifier les acteurs internes et externes qui participent à la santé, la sécurité et la prévention des risques
- ACQUÉRIR UNE MÉTHODOLOGIE D'ÉVALUATION DES RISQUES

DIAGNOSTIC PENIBILITE

- CONSTRUIRE VOTRE DOCUMENT UNIQUE

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation réelle
- Mise en pratique d'actions de prévention et d'un document unique
- Cas pratiques concrets, mises en situation dynamiques, jeux de rôle, ateliers en sous-groupes...
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



PUBLIC

Chefs d'entreprises/ dirigeants, salariés, CSE, délégués du personnel, DRH, Entreprises privée, collectivités territoriales



PRÉ-REQUIS

Avoir validé l'autoformation en ligne gratuite « Bases en prévention des risques professionnels » via l'INRS



DURÉE ET PARTICIPANTS

5 jours (35 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

FORMATION A L'ENCADREMENT, L'ACCUEIL ET LA FORMATION A LA SECURITE DES NOUVEAUX ARRIVANTS

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance de l'accueil sécurisé et efficace des nouveaux arrivants dans le secteur du BTP
- Acquérir les connaissances de base en matière de sécurité sur les chantiers
- Savoir communiquer efficacement les consignes de sécurité
- Être capable de mettre en œuvre une séance d'accueil et de formation à la sécurité pour les nouveaux arrivants

PROGRAMME

FONDAMENTAUX DE LA SÉCURITÉ DANS VOTRE SECTEUR D'ACTIVITÉ

- Principes généraux de prévention des risques
- Règles et normes de sécurité spécifiques au BTP
- Importance de la culture de sécurité dans le secteur

TECHNIQUES D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS

- Premiers pas dans l'entreprise : les clés d'un accueil réussi
- Présentation des équipements de protection individuelle (EPI)
- Introduction aux procédures d'urgence et d'évacuation

COMMUNICATION ET PÉDAGOGIE DE LA SÉCURITÉ

- Techniques de communication efficace pour transmettre les consignes de sécurité
- Adaptation du discours du niveau de connaissance des nouveaux arrivants
- Utilisation de supports pédagogiques pour faciliter la compréhension

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Ateliers pratiques : mise en situation d'accueil et formation d'un nouvel arrivant
- Jeux de rôle : participants alternant les rôles de formateur et de nouvel arrivant
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



PUBLIC

Chefs d'entreprises/ dirigeants,
managers, salariés



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation
individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Définir la réglementation
- Analyser les risques liés au stockage, à la manipulation et à l'utilisation des produits chimiques
- Évaluer ou mettre à jour l'évaluation de l'exposition des salariés au risque chimique

PROGRAMME

DÉFINIR LA RÉGLEMENTATION

MODES DE PÉNÉTRATION DES PRODUITS CHIMIQUES DANS L'ORGANISME

- Les différentes voies : digestive, cutanée, respiratoire
- Identifier les notions de base sur la toxicité : chronique ou aiguë, corrosivité
- CMR
- 15 catégories de dangers
- Risques : intoxication, incendie, environnement

IDENTIFICATION DES DANGERS

- Etiquette HSE, Notice de poste
- Fiche de Données de Sécurité (FDS)

EXAMINER LES RISQUES

PRÉVENIR LES RISQUES ET SAVOIR LES INTÉGRER DANS UNE DÉMARCHE DE PRÉVENTION

- Principales mesures de prévention en fonction du danger et du risque
- Equipements de protection collective et individuelle
- Connaître la conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Exercices pratiques
- Partages d'expériences interactifs entre stagiaires
- Supports théoriques et pratiques



PUBLIC

Tout acteur impliqué dans la mise en place et dans l'application de la prévention du risque chimique dans l'entreprise



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



02 CSE

- Formation pratique des élus du CSE - Rôles et missions (- de 50 salariés)
- Formation pratique des élus du CSE - Rôles et missions (+ de 50 salariés)
- Formation Initiale des élus du CSE en matière de SSCT (- de 50 salariés)
- Formation Initiale des élus du CSE en matière de SSCT (+ de 50 salariés)
- Formation Recyclage des élus du CSE en matière de SSCT
- Formation Economique du CSE
- Formation Référent Harcèlement Sexuel et Agissement Sexistes



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



ALPES FORMATIONS

FORMATION PRATIQUE DES ÉLUS DU CSE - RÔLES ET MISSIONS

ENTREPRISE DE - 50 SALARIÉS

OBJECTIFS

- Lister les missions et les moyens dont disposent le CSE pour exercer son mandat
- Identifier les droits dont disposent le CSE pour exercer son mandat
- Communiquer avec la direction et les salariés

PROGRAMME

LISTER LES MISSIONS ET LES MOYENS DONT DISPOSENT LE CSE

- Négociation du protocole d'accord préélectoral
- Nombre de membres, heures de délégation, durée des mandats, cumul

EXPLIQUER LES ATTRIBUTIONS DU CSE

- Les réclamations individuelles et collectives
- Compétence en matière de santé, sécurité et conditions de travail : quelles évolutions suite à la loi Santé au travail ?
- Saisir l'inspecteur du travail
- Extension des attributions de la délégation du personnel aux intérimaires, stagiaires, salariés temporaires

ORGANISER LES RÉUNIONS DU CSE

- Qui participe aux réunions ? quid du représentant de la direction, des invités, ...?
- Quand se réunir et à quelle périodicité ? quid des réunions demandées par les membres du CSE en cas d'urgence ?

LES MOYENS D'INFORMATIONS AUX SALARIÉS

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Quiz, études de cas, jeux, échanges d'expériences
- Mises en situation
- Évaluation des acquis (questionnaire)



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON
SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble - NDA : 84380886338
Siret : 977 467 695 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

OBJECTIFS

- Identifier le fonctionnement du CSE
- S'approprier les moyens dont disposent le CSE pour exercer son mandat
- Lister l'ensemble des missions du CSE
- Identifier les droits dont dispose le CSE
- Choisir les canaux de communication avec la direction et les salariés

PROGRAMME

NÉGOCIER L'ACCORD DE MISE EN PLACE DU CSE

- Les différences entre le protocole préélectoral, l'accord de mise en place et le règlement intérieur
- Nombre de membres, heures de délégation, durée des mandats, cumul, proportionnalité
- CSE à la carte : que peut-on négocier à l'occasion de la mise en place du CSE ?

DÉTERMINER LA COMPOSITION DU CSE

- Le président, les titulaires, les suppléants, le bureau du CSE
- Les autres membres de droit
- Responsabilité civile et pénale du CSE et de ses membres
- Assurance du CSE
- Obligation de discrétion et de confidentialité

DISTINGUER LES COMMISSIONS DU CSE

- Les commissions : logement, égalité professionnelles, formation, économique, des marchés, ...
- La commission santé-sécurité et conditions de travail (CSSCT) : composition, fonctionnement, missions, ...



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



PROGRAMME suite

ORGANISER LES RÉUNIONS DU CSE

- Combien de réunions ordinaires par an ?
- Réunions extraordinaires (économiques, sociales, santé-sécurité) : périodicité, déroulement, votes, ...
- Ordre du jour : qui le fait ? comment le rédiger ? que doit-il contenir ?
- Procès-verbal : qui le rédige ? que doit-il contenir ?

LES MOYENS FINANCIERS ET NON FINANCIERS DU CSE

- Budgets de fonctionnement et des activités sociales et culturelles (modalités de calcul, ...)
- La gestion comptable des budgets
- Formation : distinguer les budgets formation au titre des missions économiques de celles au titre des missions santé et sécurité
- Heures de délégation : nombre, nouvelles possibilités de partage et de report
- Liberté de déplacement et liberté d'expression, le local du CSE, le règlement intérieur

LES MISSIONS DU CSE

- En matière économique et sociale
- En matière de santé et de sécurité
- En matière de négociation des accords

LES DROITS DU CSE

- Le droit à l'information avec la BDESE et Le droit à la consultation.
- La protection des membres du CSE, le délit d'entrave

LES MOYENS DE COMMUNICATIONS AVEC LA DIRECTION ET LES SALARIÉS

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Quiz, études de cas, jeux, échanges d'expériences
- Mises en situation
- Évaluation des acquis (questionnaire)



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

FORMATION INITIALE DES ÉLUS DU CSE EN MATIÈRE DE SSCT



ALPES FORMATIONS

ENTREPRISE DE - 50 SALARIÉS

OBJECTIFS

- Décrire les rôles, missions, droits et devoirs du CSE en matière de SSCT
- Connaître les droits et obligations en matière de SSCT
- Appréhender une démarche de prévention des RPS et de la QVCT.
- Développer la prévention en entreprise.
- Adapter les missions du CSE à son entreprise.

PROGRAMME

LES POUVOIRS ET PRÉROGATIVES DU CSE

- Les enjeux économiques et sociaux, la composition du CSE
- Les attributions du CSE en matière de santé, sécurité, hygiène et conditions de travail
- Les registres obligatoires, les consultations, les règles de fonctionnement
- Les acteurs internes et externes au CSE

LES RÈGLES DE FONCTIONNEMENT DU CSE

- La fréquence des réunions du CSE
- L'ordre du jour des réunions du CSE
- Préparation des réclamations, le déroulement des réunions
- L'engagement de l'employeur, le compte rendu des réunions du CSE
- Obligation de discrétion et de confidentialité des élus

LES MOYENS ALLOUÉS AU CSE

- Le local du CSE, le panneau d'affichage des élus
- Les communications numériques des élus
- La liberté de circulation des élus, les heures de délégation des élus
- Le droit spécifique à la formation des élus
- Les ressources et outils des élus
- Comment bien communiquer avec les salariés et agents



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

5 jours (35 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON
SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble - NDA : 84380886338
Siret : 977 467 695 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

FORMATION INITIALE DES ÉLUS DU CSE EN MATIÈRE DE SSCT

ENTREPRISE DE - 50 SALARIÉS

PROGRAMME suite

LES ASPECTS JURIDIQUE ET RÉGLEMENTAIRE EN MATIÈRE DE SSCT

- Le contexte réglementaire et les évolutions de la réglementation
- Les notions de responsabilité civile et pénale, la délégation de pouvoir
- Le périmètre de la santé, de la sécurité et des conditions de travail
- La définition de la notion prévention des risques professionnels
- La définition d'un Accident du Travail / d'une Maladie Professionnelle /
- d'un Accident de Trajet, les statistiques nationales et du secteur
- d'activités, les indicateurs (Taux de Fréquence / Taux de Gravité)
- Les coûts des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Qu'est-ce que la prévention des risques professionnels ?
- Les situations de travail
- Le travail réel et le travail prescrit

LES RISQUES PROFESSIONNELS

- Analyse et évaluation des risques, enquête et analyse d'accidents, visites

SSCT du CSE dans votre entreprise.

LES RPS ET LA QVCT

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Quiz, études de cas, jeux, échanges d'expériences
- Mises en situation
- Mise en application dans l'entreprise
- Évaluation des acquis (questionnaire)



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

5 jours (35 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON
SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble - NDA : 84380886338
Siret : 977 467 695 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

OBJECTIFS

- Décrire les rôles, missions, droits et devoirs du CSE en matière de SSCT
- Connaître les droits et obligations en matière de SSCT
- Appliquer des méthodes et outils de la prévention des risques professionnels
- Appréhender une démarche de prévention des RPS et de la QVCT
- Développer et appliquer la prévention dans son entreprise
- Adapter les missions du CSE à son entreprise

PROGRAMME

LES POUVOIRS ET PRÉROGATIVES DU CSE

- Les enjeux économiques et sociaux, la composition du CSE
- Les attributions du CSE en matière de santé, sécurité, hygiène et conditions de travail
- Les registres obligatoires, les consultations, les règles de fonctionnement
- Les acteurs internes et externes au CSE

LES RÈGLES DE FONCTIONNEMENT DU CSE

- La fréquence des réunions du CSE
- L'ordre du jour des réunions du CSE
- Préparation des réclamations, le déroulement des réunions
- L'engagement de l'employeur, le compte rendu des réunions du CSE
- Obligation de discrétion et de confidentialité des élus

LES MOYENS ALLOUÉS AU CSE

- Le local du CSE, le panneau d'affichage des élus
- Les communications numériques des élus
- La liberté de circulation des élus, les heures de délégation des élus
- Le droit spécifique à la formation des élus
- Les ressources et outils des élus
- Comment bien communiquer avec les salariés et agents



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

5 jours (35 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

FORMATION INITIALE DES ÉLUS DU CSE EN MATIÈRE DE SSCT

POUR LES ENTREPRISE DE + 50 SALARIÉS

PROGRAMME suite

LES ASPECTS JURIDIQUE ET RÉGLEMENTAIRE EN MATIÈRE DE SSCT

- Le contexte réglementaire et les évolutions de la réglementation
- Les notions de responsabilité civile et pénale, la délégation de pouvoir
- Le périmètre de la santé, de la sécurité et des conditions de travail
- La définition de la notion prévention des risques professionnels
- La définition d'un Accident du Travail / d'une Maladie Professionnelle /
- d'un Accident de Trajet, les statistiques nationales et du secteur
- d'activités, les indicateurs (Taux de Fréquence / Taux de Gravité)
- Les coûts des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Les méthodes d'analyse d'un accident du travail.
- Qu'est-ce que la prévention des risques professionnels ? et l'adapter à son entreprise.
- Les situations de travail
- Le travail réel et le travail prescrit
- Identification et évaluation des dangers et risques de son entreprise.

LES RISQUES PROFESSIONNELS

- Analyse et évaluation des risques, enquête et analyse d'accidents, visites

SSCT du CSE dans votre entreprise.

LES RPS et la QVCT

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Quiz, études de cas, jeux, échanges d'expériences
- Mises en situation
- Mise en application dans l'entreprise
- Évaluation des acquis (questionnaire)



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

5 jours (35 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

FORMATION DES ÉLUS DU CSE EN MATIÈRE DE SSCT

RENOUVELLEMENT

OBJECTIFS

- Prendre du recul sur son mandat et optimiser ses pratiques au sein de son périmètre d'intervention
- Actualiser ses connaissances en tant que membre du CSE et acteur essentiel de la démarche de prévention
- Optimiser le fonctionnement de son CSE et s'approprier le mandat sous tous ses aspects
- Approfondir certaines thématiques spécifiques intéressant les participants

PROGRAMME

- Retours d'expériences et cadrage de la formation
- Réaliser un retour d'expériences sur les difficultés rencontrées par les participants dans l'exercice de leur mandat
- Identifier les attentes spécifiques de chacun des participants quant à la formation
- Dégager des axes communs d'approfondissement de thématiques à intégrer à la formation
- Actualiser ses connaissances et s'inscrire en tant qu'acteur essentiel de la démarche de prévention
- Faire le point sur les prérogatives et moyens du CSE en y intégrant des récentes évolutions de la réglementation en Sante Sécurité au Travail
- Connaître ses obligations et responsabilités en tant que membres du CSE au regard de celles des salariés et de l'employeur
- S'inscrire en tant qu'acteur essentiel de la démarche globale de prévention des risques en adaptant ses interventions à son contexte et à son secteur d'activité et en perfectionnant ses pratiques : droit d'alerte, expertise, inspection, enquête, ...



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant



PRÉ-REQUIS

Avoir effectué au moins un mandat de membre du CSE et avoir suivi une formation initiale de membre du CSE en SSCT de 5 jours



DURÉE ET PARTICIPANTS

3 jours (21 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

FORMATION DES ÉLUS DU CSE EN MATIÈRE DE SSCT

RENOUVELLEMENT

REVISITER LES RÈGLES DE FONCTIONNEMENT DU CSE ET ASSEOIR SON POSITIONNEMENT

- Mettre en place ou réactualiser le règlement intérieur du CSE comme base de son fonctionnement et rendu obligatoire
- Dépasser le cadre législatif et réglementaire du fonctionnement du CSE afin de s'adapter à son périmètre d'intervention et au contexte socioéconomique de l'Entreprise
- Travailler son positionnement en tant qu'acteur incontournable du dialogue social et partenaire des différents acteurs de la prévention

VALIDATION DES ACQUIS ET PROGRAMMATION D'ACTIONS À MENER SUITE À LA FORMATION

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Quiz, études de cas, jeux, échanges d'expériences
- Mises en situation
- Évaluation des acquis (questionnaire)



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant



PRÉ-REQUIS

Avoir effectué au moins un mandat de membre du CSE et avoir suivi une formation initiale de membre du CSE en SSCT de 5 jours



DURÉE ET PARTICIPANTS

3 jours (21 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Faire le point sur l'organisation du CSE ainsi que sur les missions de ses membres, comprendre et mobiliser efficacement les droits, devoirs et leviers d'action des élus du personnel.
- Optimiser l'utilisation des subventions destinées aux Activités Sociales et Culturelles ainsi qu'au budget de fonctionnement alloué par l'employeur.
- Saisir les bases de l'analyse financière et de la comptabilité

PROGRAMME

COMPRENDRE LE CADRE ET L'ÉVOLUTION DU CSE

- Acquérir une vision approfondie du cadre juridique du CSE et de son évolution législative.
- Explorer les origines et l'historique du CSE pour mieux comprendre son contexte réglementaire.
- Définir les modalités de mise en place du CSE et choisir la composition optimale.

RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES MEMBRES DU CSE

- Identifier les missions et attributions générales du CSE.
- Analyser les rôles spécifiques du président, du secrétaire, du trésorier, des élus titulaires et suppléants.
- Comprendre l'implication de l'inspection du travail et des autres acteurs du CSE.

APPRÉHENDER L'ENVIRONNEMENT ÉCONOMIQUE ET SOCIAL DE L'ENTREPRISE

- Décortiquer le fonctionnement économique et social de l'entreprise, identifier les types d'entreprises et leurs instances décisionnelles.
- Analyser la politique sociale et salariale pour mieux comprendre les enjeux RH, appréhender les orientations stratégiques de l'employeur et leurs impacts sur les salariés.

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT INTERNE DU CSE

- Gérer les heures de délégation, la liberté de circulation et la formation des élus.



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant, dirigeant, RH, manager ou autre



PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la formation obligatoire en matière de SSCT de 5 jours



DURÉE ET PARTICIPANTS

3 jours (21 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

PROGRAMME

- Maîtriser les outils de travail : rédaction des procès-verbaux, votes, avis, ordres du jour et questions aux employeurs.
- Élaborer et mettre en place un règlement intérieur conforme aux obligations légales, comprendre la personnalité juridique du CSE et ses responsabilités associées.

DROITS ET RECOURS DU CSE

- Maîtriser la procédure d'information-consultation et les obligations légales, explorer les recours disponibles en cas de litige ou de non-respect des droits du CSE, analyser la Base de Données Économiques, Sociales et Environnementales (BDESE).
- Identifier les consultations obligatoires et leur cadre réglementaire.

COMMUNICATION ET TRANSPARENCE DU CSE

GESTION DES ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES (ASC)

- Maîtriser la réglementation et les bonnes pratiques en matière de gestion des ASC, identifier les obligations assurantielles pour protéger les activités et les membres du CSE.

GESTION FINANCIÈRE ET OBLIGATIONS COMPTABLES DU CSE

- Comprendre les attributions économiques et budgétaires du CSE.
- Examiner la construction et le suivi des budgets de fonctionnement et des ASC.
- Identifier les principales recettes et dépenses pour optimiser la gestion financière.
- Comprendre l'assujettissement URSSAF et ses implications.
- Se familiariser avec les obligations comptables du CSE pour assurer transparence et conformité.

ANALYSE FINANCIÈRE ET PRISE DE DÉCISION STRATÉGIQUE

- Analyser le compte de résultat et le bilan permet au CSE d'évaluer la rentabilité et la solvabilité de l'entreprise.
- Suivi des ratios financiers aide à anticiper les besoins en trésorerie et à sécuriser les décisions économiques.



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant, dirigeant, RH, manager ou autre



PRÉ-REQUIS

Avoir suivi la formation obligatoire en matière de SSCT de 5 jours



DURÉE ET PARTICIPANTS

3 jours (21 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Devenir un référent reconnu en entreprise, accompagner, conseiller et orienter les salariés.
- Appréhender le cadre réglementaire en matière de lutte contre le harcèlement et les agissements sexistes et les différents types de harcèlements.
- Réaliser une action d'information et de sensibilisation auprès des salariés et du personnel encadrant pour lutter contre le harcèlement.
- Utiliser les outils de gestion organisationnels en matière de lutte contre le harcèlement et les agissements sexistes

PROGRAMME

- Harcèlement et sexisme : définition, les chiffres, le cadre réglementaire
- Le rôle et les limites du référent harcèlement
- Connecter la mission du référent harcèlement à la démarche de prévention des risques
- Les enjeux liés à la prévention du harcèlement et des violences sexistes et sexuelles : individuels, sociétaux, organisationnels, professionnels
- Informer et sensibiliser les salariés
- Recueillir une plainte ou un signalement et orienter
- Participer à une enquête paritaire.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Quiz, études de cas, jeux, échanges d'expériences
- Mises en situation
- Évaluation des acquis (questionnaire)



PUBLIC

Membre du Comité Social et Économique (CSE) titulaire ou suppléant, dirigeant, RH, manager ou autre



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



03 Secourisme et incendie

- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST
- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST - MAC
- Formation Equipements de protections individuelles
- Formation Incendie - Equipier de Première Intervention
- Gestes 1^{er} secours



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Former les participants au sauvetage secourisme du travail afin qu'ils soient capables d'intervenir face à une situation d'accident, en fonction des risques présents dans leur entreprise et qu'ils deviennent auxiliaire de prévention

PROGRAMME

DOMAINE DE COMPÉTENCE NUMÉRO 1

SITUER LE CADRE JURIDIQUE DE SON INTERVENTION

PROTÉGER : (L'ALERTE AUX POPULATIONS ET ALERTES PARTICULIÈRES, ANALYSE DE L'ACCIDENT ET PROTECTION)

EXAMINER

- La victime saigne t-elle abondamment ?
- La victime s'étouffe t-elle ?
- La victime répond-elle ?
- La victime respire t-elle ?

FAIRE ALERTER OU ALERTER : QUI ALERTER ? COMMENT ?

QUEL MESSAGE ?

SECOURIR

- La victime saigne abondamment
- La victime s'étouffe
- La victime se plaint de malaise
- La victime se plaint de brûlures
- La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements
- La victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas abondamment
- La victime ne répond pas mais elle respire
- La victime ne répond pas, et ne respire pas



PUBLIC

Tout public



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Délivrance du certificat
Sauveteur
Secourisme du Travail
Valable 24 mois



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

DOMAINE DE COMPÉTENCE NUMÉRO 2

- Mettre ses compétences afin de contribuer à la mise en oeuvre d'actions de prévention
- Informer les personnes désignées dans le plan d'organisation de la prévention de l'entreprise de la /des situation(s) dangereuse(s) repérée(s)

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Démonstrations pratiques par le formateur
- Mise en application de la théorie sous forme de jeu de rôle
- Exercices d'apprentissage en groupe/mise en situation et étude de situations



PUBLIC

Tout public



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Délivrance du certificat
Sauveteur
Secourisme du Travail
Valable 24 mois



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Renouveler ses connaissances

PROGRAMME

RETOUR D'EXPIÉRIENCES DES PARTICIPANTS

DOMAINE DE COMPÉTENCE NUMÉRO 1

- Situer le cadre juridique de son intervention
- Protéger : (L'alerte aux populations et alertes particulières, analyse de l'accident et protection)
- Examiner
- La victime saigne t-elle abondamment ?
- La victime s'étouffe t-elle ?
- La victime répond-elle ?
- La victime respire t-elle ?

FAIRE ALERTER OU ALERTER : QUI ALERTER ? COMMENT ?

QUEL MESSAGE ?

SECOURIR

- La victime saigne abondamment
- La victime s'étouffe
- La victime se plaint de malaise
- La victime se plaint de brûlures
- La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements
- La victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas abondamment
- La victime ne répond pas mais elle respire
- La victime ne répond pas, et ne respire pas



PUBLIC

Titulaire du certificat SST



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Délivrance du certificat
Sauveteur
Secourisme du Travail



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

DOMAINE DE COMPÉTENCE NUMÉRO 2

- Le rôle du SST dans l'organisation de la prévention en entreprise
- Mettre ses compétences afin de contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention
- Informer les personnes désignées dans le plan d'organisation de la prévention de l'entreprise de la /des situation(s) dangereuse(s) repérée(s)

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Démonstrations pratiques par le formateur
- Mise en application de la théorie sous forme de jeu de rôle.
- Exercices d'apprentissage en groupe/mise en situation et étude de situations



PUBLIC

Titulaire du certificat SST



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Délivrance du certificat
Sauveteur
Secourisme du Travail



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Connaître le cadre réglementaire
- Identifier les risques et les EPI adaptés
- Savoir utiliser les EPI
- Sensibiliser à l'importance du port des EPI

PROGRAMME

- La loi, la responsabilité du chef d'entreprise et du salarié
- Définition d'un EPI
- Analyse des risques, présentation des EPI adaptés, démonstration et explications de l'utilisation des EPI
- Les différents EPI
- Les bonnes pratiques pour mettre et retirer un EPI, réglages et ajustements, entretien
- Statistiques sur les accidents du travail évitables grâce aux EPI
- Sensibilisation aux conséquences négatives de la négligence en matière de port des EPI
- Mise en avant des avantages individuels et collectifs de la protection individuelle

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation
- Cas pratiques concrets
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



PUBLIC

Toute personne concernée directement ou indirectement par le port d'un ou plusieurs EPI, dirigeant, chef de chantier, salarié



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1/2 journée (4 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Repérer des situations pouvant déclencher un départ de feu
- De choisir et d'utiliser l'extincteur adapté au type de feu
- De participer à l'évacuation des personnes

PROGRAMME

LE FEU

- Le triangle du feu
- Les différentes classes de feux
- Les agents extincteurs
- Le feu, une combinaison de 3 éléments : Combustibles + Air (comburant) + Energie
- Classes de feux A - B - C
- Les agents extincteurs et les autres moyens d'intervention : de la simple couverture au RIA
- Prévenir l'incendie par des règles simples

LES PREVENTIONS

- Les exercices réglementaires
- La vérification des extincteurs
- Le risque : savoir repérer les risques d'inflammation et limiter
- Le développement du feu
- Les limites du pouvoir d'extinction



PUBLIC
Tous salarié



PRÉ-REQUIS
Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS
1 journée (7 heures)



VALIDATION
Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

ALARME, ALERTE, EVACUATION

- Les installations fixes de détection et d'extinction (le cas échéant)
- Organisation et rôle des EPI
- Consigne, incendie
- Plan d'évacuation
- Organisation des secours internes et externes

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation : Simulateur de flamme écologique et extincteurs
- Cas pratiques concrets
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



PUBLIC

Tous salarié



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 journée (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Intervenir de façon adaptée face à une situation d'accident de travail
- Exécuter les gestes de premiers secours destinés à protéger la victime et les témoins
- Alerter les secours d'urgences

PROGRAMME

ANALYSER UNE SITUATION D'URGENCE

- Identifier les risques et sécuriser la zone d'intervention
- Analyser l'état de la victime pour adapter ses gestes

AGIR FACE AUX PRINCIPALES SITUATIONS D'URGENCE

- Réagir face à une victime qui s'étouffe, saigne, se plaint de brûlures ou de douleurs
- Conduite à tenir devant une personne inconsciente ou qui ne respire plus
- Comprendre les causes et les conséquences d'un arrêt cardiaque

MAÎTRISER LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

- Position latérale de sécurité (PLS)
- Réalisation d'un massage cardiaque

ORGANISER ET ALERTE LES SECOURS

- Savoir qui contacter selon les situations
- Savoir localiser et décrire précisément l'incident

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et pratique : démonstrations, mises en situation, exercices en binômes, échanges collectifs, évaluation continue
- Mannequins (adulte/enfant/nourrisson), défibrillateur de formation, trousse pédagogique, fiches réflexes



PUBLIC

Tout public



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



04 Formation à l'activité physique

- Gestes et postures
- TMS (Troubles musculo squelettiques)
- Formation PRAP IBC
- Formation PRAP 2S



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Appréhender les notions élémentaires de manutention et TMS dans la prévention des risques
- Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour atténuer la fatigue et réduire la fréquence des accidents

PROGRAMME

IMPORTANCE DES GESTES ET POSTURES ADÉQUATS

BASES D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

- Principes fondamentaux de la biomécanique du corps humain
- Effets des mauvaises postures sur la santé et le bien-être
- Rôle de l'ergonomie dans la prévention des troubles musculosquelettiques

ANALYSE DES POSTES DE TRAVAIL

- Évaluation des postes de travail et identification des risques
- Aménagements ergonomiques au poste de travail
- Utilisation des équipements de protection individuelle

TECHNIQUES DE LEVAGE ET DE MANUTENTION

- Méthodes de levage correctes pour prévenir les blessures au dos
- Utilisation des outils et des équipements appropriés
- Techniques de manutention sécuritaires pour différents objets

ÉTIREMENTS ET EXERCICES

- Séances d'étirements pour préparer le corps aux activités physiques
- Exercices pour renforcer les muscles et améliorer la flexibilité
- Techniques de relaxation pour réduire le stress et la tension musculaire



PUBLIC

Tout salarié confronté aux problématiques de postures dans un travail physique



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

BONNES PRATIQUES AU QUOTIDIEN

- Adopter de bonnes postures lors des activités quotidiennes
- Prévention des troubles musculosquelettiques au travail et à la maison
- Intégration des principes d'ergonomie dans les gestes et postures

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Etude de cas
- Mise en pratique
- Étirements et exercices
- Bonnes pratiques à adopter



PUBLIC

Tout salarié confronté aux problématiques de postures dans un travail physique



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances et des compétences essentielles pour identifier les facteurs de risques associés aux TMS (troubles musculosquelettiques)
- Mettre en œuvre des mesures préventives appropriées

PROGRAMME

T.M.S. ET PRÉVENTION : ÉTAT DES LIEUX

- Définitions et statistiques
- Chiffres clés, coût pour les entreprises
- Zoom métier
- Cadre juridique de la prévention en France
- Les 3 composantes de l'homme au travail : mentale, physique et émotionnelle

NOTIONS D'ANATOMIE ET DE BIOMÉCANIQUE

- Le système osseux, le système musculaire et le système articulaire
- Anatomie et biomécanique du dos, des membres inférieurs et supérieurs
- Limites du corps humain, atteintes de l'appareil locomoteur
- Connaître les facteurs de risques liés à son métier
- Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles

HYGIÈNE DE VIE : COMMENT PRÉVENIR LES TMS

- Approche globale
- Sommeil (zoom sur le travail de nuit si pertinent)
- Nutrition
- Stress
- Application des fondements d'ergonomie pour les gestes et postures de la vie quotidienne



PUBLIC

Toute personne concernée directement ou indirectement par l'activité physique



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

SE PROTÉGER ET S'ÉQUIPER POUR PRÉVENIR LES TMS

- Environnement et contraintes
- L'équipement
- La fatigue visuelle
- La technique du 5 à 11
- Rythme de travail et pauses

EVEIL MUSCULAIRE : S'ÉCHAUFFER POUR PRÉPARER SON ORGANISME

- Pourquoi : les bienfaits de l'éveil musculaire
- Comment ancrer une routine d'échauffement

PRINCIPES GÉNÉRAUX D'ERGONOMIE

- Economie d'effort
- Sécurité physique

PRATIQUE DES GESTES ET POSTURES MÉTIER

- Ports de charges et mouvements forcés
- Station debout prolongée, travail en hauteur, et piétinements
- Outils et engins
- Gestes répétitifs (utilisation du matériel, étiquetage, saisie informatique, ...)

S'ÉTIRER ET SOULAGER LES TENSIONS

- Que faire en cas de douleur
- Pourquoi s'étirer
- Comment s'étirer

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Etude de cas
- Mise en pratique
- Apprentissage du verrouillage lombaire et des postures invariantes
- Eveil musculaire, étirements



PUBLIC

Toute personne concernée directement ou indirectement par l'activité physique



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Se situer en tant qu'acteur de la prévention des risques professionnels dans son entreprise
- Observer et analyser ses situations de travail afin d'identifier les risques d'atteinte à sa santé
- Proposer des améliorations techniques et/ou organisationnelles pour réduire ces risques
- Mettre en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors de ses activités professionnelles

PROGRAMME

S'APPROPRIER LES ENJEUX DE LA PRÉVENTION

- Statistiques et conséquences des TMS (troubles musculosquelettiques)
- Incidences humaines, sociales et économiques
- Responsabilités employeurs / salariés
- Présentation de la démarche PRAP (INRS)

CONNAÎTRE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

- Principes d'anatomie de base (colonne vertébrale, articulation, muscles...)
- Repérage des atteintes potentielles liées à l'activité physique
- Fatigue musculaire, sollicitations excessives, surcharge, vibrations...

IDENTIFIER LES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Observation d'une situation de travail réelle ou reconstituée
- Identification des contraintes : postures, efforts, gestes répétitifs, manutention
- Outils d'analyse : grille PRAP, arbre des causes simplifié

OBSERVER, ANALYSER, COMPRENDRE

- Application de la grille d'analyse PRAP à différentes situations.
- Repérage des facteurs aggravants : cadence, organisation, ergonomie, environnement



PUBLIC

Salariés réalisant des tâches physiques (manutention, travail statique, mouvements répétitifs...)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

- Exercices d'analyse collective à partir de photos ou vidéos

PROPOSER DES AMÉLIORATIONS

- Élaboration de propositions d'actions techniques ou organisationnelles :

- réaménagement du poste, adaptation des outils, amélioration de l'environnement

- aides mécaniques, organisation du travail, communication avec encadrement

- Savoir qui alerter / comment communiquer au sein de l'entreprise

APPLIQUER LES PRINCIPES D'ÉCONOMIE D'EFFORT

- Apprentissage des principes de sécurité physique :

- levage, port, déplacement d'objets lourds ou encombrants
- mobilisation du corps, équilibre, gainage, usage des appuis

- Mise en pratique : gestes professionnels adaptés à l'environnement des stagiaires

- Utilisation des aides techniques si disponibles

SYNTHÈSE ET ÉVALUATION

- Retour sur les acquis individuels
- Évaluation formative tout au long de la formation
- Mise en situation finale : observation / analyse / amélioration

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance de séquences théoriques (supports visuels, vidéos, schémas) et de mises en situation concrètes.
- Analyse de situations réelles issues du poste de travail des stagiaires
- Ateliers pratiques sur port de charges, postures et gestes techniques.
- Travaux de groupe, études de cas, supports INRS.



PUBLIC

Salariés réalisant des tâches physiques (manutention, travail statique, mouvements répétitifs...)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Se positionner en tant qu'acteur de la prévention dans son service ou établissement.
- Observer et analyser sa propre activité pour repérer les situations à risques pour sa santé.
- Participer à la maîtrise des risques liés à l'activité physique, notamment lors des manutentions de personnes.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort dans les gestes professionnels.
- Proposer et relayer des pistes d'amélioration auprès de son équipe ou référent prévention.

PROGRAMME

ENJEUX HUMAINS, ÉCONOMIQUES ET JURIDIQUES DE LA PRÉVENTION

- Notions de danger, risque, dommage, événement déclencheur
- Statistiques sur les TMS, lombalgies, accidents dans le secteur médico-social
- Identification des acteurs internes et externes de la prévention : direction, CSE, médecin du travail, SST, IPRP...

LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

- Anatomie fonctionnelle : colonne vertébrale, muscles, articulations
- Les facteurs de sollicitation biomécanique : efforts, répétitions, posture
- Pathologies liées : lombalgies, TMS des membres supérieurs, fatigue musculaire
- Notion d'usure professionnelle

OBSERVER UNE SITUATION DE TRAVAIL

- Techniques d'observation neutre (grille PRAP, schéma corporel, repères visuels)



PUBLIC

Professionnels du soin, de l'accompagnement ou de l'aide à la personne (ASH, aides-soignants, AMP, AES, infirmiers, aides à domicile...)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

4 jours (28 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

- Analyse de photos/vidéos de situations professionnelles
- Mise en situation sur les postes types du sanitaire / médico-social : toilette, transfert, habillage, aide au repas...

IDENTIFIER LES DÉTERMINANTS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Contraintes organisationnelles, techniques, humaines
- Répartition des efforts dans le corps (appuis, compensations)

ACCOMPAGNER LA MOBILITÉ DANS LE RESPECT DE L'AUTONOMIE

- Principes de l'ALM (Accompagnement à la Mobilité)
- Respect des capacités restantes de la personne
- Favoriser la participation et limiter les manutentions complètes
- Communication verbale et gestuelle adaptée

APPLIQUER LES PRINCIPES DE SÉCURITÉ PHYSIQUE

- Gainage, posture du dos, alignement segments corporels
- Appuis et points de force : talons, fessiers, avant-bras
- Démonstrations et exercices : transfert lit / fauteuil, relevé de sol, aide à la marche
- Manutention d'objets : chariot, plateau, matériel médical

RECHERCHER ET PROPOSER DES AMÉLIORATIONS

- Identifier les leviers d'action : techniques, matériels, organisationnels
- Formuler des propositions simples, adaptées au contexte réel
- Communiquer avec l'encadrement, l'équipe, les référents prévention
- Notion de démarche participative / remontée terrain

Évaluation finale

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques illustrés (supports INRS)
- Études de cas concrets issus du terrain
- Simulations pratiques avec matériel adapté
- Utilisation d'aides techniques (lève-personne, draps de glisse...)
- Travaux de groupe, études de cas.



PUBLIC

Professionnels du soin, de l'accompagnement ou de l'aide à la personne (ASH, aides-soignants, AMP, AES, infirmiers, aides à domicile...)



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

4 jours (28 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



05 Formation aux risques routiers

- Risques routiers
- Eco conduite



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- S'adapter au comportement de l'Homme
- Se représenter les limites de son véhicule
- Identifier les risques et moyens de prévention
- Intégrer les bases du code de la route

PROGRAMME

- Les conditions physique du conducteur (vue, ouïe) / Perception visuelle de nuit
- Organisation des trajets
- Le fonctionnement du véhicule et ses limites / Caractéristiques et contraintes des pneumatiques / L'entretien du véhicule
- La notion de vigilance (fatigue, téléphone, stress...) / Les substances psycho actives et leurs effets sur l'organisme (alcool, médicaments, drogue ...) / Les organes de la sécurité (ceintures, airbag, ABS ...)
- Le permis à points / Les différentes infractions

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation théorique des participants
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, jeux de rôle, simulation avec lunettes de simulation, quizz, ...



PUBLIC

Tous les salariés des entreprises privées et publiques



PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'un permis de conduire en cours de validité



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Sensibiliser les conducteurs aux risques routiers
- Prévenir les risques d'accidents
- Adopter les bonnes pratiques : l'impact sur l'environnement, les coûts liés à l'usure du véhicule, la consommation du carburant

PROGRAMME

- Présentation de l'importance de l'éco-conduite pour l'environnement et les économies de carburant
- Sensibilisation aux principes de base de l'éco-conduite : l'accélération en douceur, le freinage anticipé et la conduite à vitesse constante
- Lien entre l'éco-conduite et le risque routier : les gestes à adopter
- Optimisation de la consommation de carburant
- Anticipation et planification des trajets
- Pratique des techniques de lecture de la route, de gestion de la distance de sécurité et d'anticipation des actions des autres usagers de la route.
- Les bonnes pratiques en stationnement et à l'arrêt

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation théorique des participants
- Cas pratiques concrets, mises en situation dynamiques, jeux de rôle, ateliers en sous-groupes...
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



PUBLIC

Tous les salariés des entreprises privées et publiques



PRÉ-REQUIS

Être titulaire d'un permis de conduire en cours de validité



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



06 Formation Risques Psychosociaux

- Cohésion d'équipe
- Performances et santé au travail
- Formation Risques Psychosociaux
- L'intelligence collective



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Organiser le travail d'équipe
- Rassembler autour d'une vision commune
- Créer une dynamique d'équipe
- Accompagner les équipes vers l'autonomie

PROGRAMME

FAVORISER LA COLLABORATION

- Eléments clés de la cohésion d'équipe, les comportements

RASSEMBLER AUTOUR D'UNE VISION COMMUNE

- Valeurs communes et partagées, les comportements

CONSTRUIRE UNE VISION COMMUNE

- Les clés de la communication

CRÉER UNE DYNAMIQUE D'ÉQUIPE

- Instaurer un climat de confiance, relation de confiance

IDENTIFIER LES FORCES DE L'ÉQUIPE

- Le potentiel des collaborateurs, le management des points forts

OPTIMISER LES SYNERGIES

- Développer l'esprit d'équipe, les besoins pour une bonne cohésion

STIMULER L'ESPRIT D'ENTREPRISE

- Culture de l'action, prise de risque

ACCOMPAGNER LES ÉQUIPES VERS L'AUTONOMIE

DÉVELOPPER LA DÉLÉGATION

- Les bénéfices de l'intelligence collective

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation « Les 3P »
- World café, jeux, challenges
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, quizz, ...



PUBLIC

Chefs d'équipes, managers, cadres



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 journée (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Connaître l'importance du bien-être des employés et démontrer comment cela peut influencer positivement les performances et les résultats de l'entreprise.

PROGRAMME

IMPORTANCE DU BIEN-ETRE AU TRAVAIL POUR LES PERFORMANCES DE L'ENTREPRISE

COMPRENDRE LE LIEN ENTRE BIEN-ETRE ET PERFORMANCES

- Les recherches et les études démontrant l'impact du bien-être sur les performances
- Les indicateurs de performances liés au bien-être au travail
- Les mécanismes par lesquels le bien-être favorise la performance individuelle et organisationnelle

IDENTIFIER LES FACTEURS DE BIEN-ETRE

- Les différentes dimensions du bien-être au travail (physique, psychologique, social, ..)
- Les facteurs qui influencent le bien-être des employés (relations interpersonnelles, équilibre vie professionnelle, vie personnelle, reconnaissance, ...)
- Les outils et les méthodes pour évaluer le niveau de bien-être dans l'entreprise

LES BENEFICES DU BIEN-ETRE AU TRAVAIL

- Les avantages pour l'entreprise (productivité accrue, réduction de l'absentéisme, rétention des talents, ...)
- Les avantages pour les employés (satisfaction au travail, engagement, épanouissement, ...)
- Les exemples de bonnes pratiques d'entreprises ayant mis en place des initiatives de bien-être réussies



PUBLIC

Chefs d'équipes, managers, cadres



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

STRATEGIES POUR PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

- Les pratiques de gestion du stress et de charge de travail équilibrée
- Les stratégies de soutien psychologique et de reconnaissance
- La promotion de la santé physique et mentale sur le lieu de travail

PLAN D'ACTION POUR FAVORISER LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

- Réflexion sur les actions concrètes à mettre en place dans l'entreprise
- Établissement d'un plan d'action individuel ou collectif pour promouvoir le bien-être
- Les indicateurs de suivi et d'évaluation pour mesurer l'impact des actions mises en place

COMMUNICATION ET SENSIBILISATION

- Les stratégies de communication pour sensibiliser les employés au bien-être au travail
- La création d'une culture de bien-être et d'un environnement de travail favorable
- La formation des managers et des leaders pour soutenir le bien-être de leurs équipes

EVALUATION

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation théorique des participants
- Cas pratiques concrets, mises en situation dynamiques, jeux de rôle, ateliers en sous-groupes...
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



PUBLIC

Chefs d'équipes, managers, cadres



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Identifier et comprendre les risques psycho-sociaux au travail et leurs impacts sur la santé et la performance des salariés
- Détecter les situations à risque au sein des organisations et comprendre les mécanismes sous-jacents
- Développer des stratégies de prévention efficaces pour réduire les risques psychosociaux
- Mettre en œuvre des actions de soutien et d'accompagnement pour les employés affectés

PROGRAMME

LE CADRE RÉGLEMENTAIRE DES RPS

- Présenter les textes de loi et les réglementations en vigueur concernant les risques psychosociaux
- Comprendre les obligations des employeurs en matière d'évaluation et de prévention des risques ainsi que les droits des salariés
- Identifier les instances et les organismes de contrôle et de soutien (Inspection du travail, médecine du travail, CSE)

IDENTIFICATION ET COMPRÉHENSION DES RPS

- Définir les RPS et leur importance dans le milieu du travail
- Comprendre l'impact des RPS sur la santé mentale et physique des salariés et sur la performance globale de l'entreprise
- Identifier les principaux facteurs de risque psycho-sociaux (charge de travail, autonomie, relations au travail, conflits de valeur, insécurité de l'emploi)
- Apprendre à détecter les premiers signes d'un mal-être au travail
- Analyser les mécanismes sous-jacents qui conduisent aux RPS

PRÉVENTION, INTERVENTION ET CADRE LÉGAL

- Élaborer des stratégies préventives pour minimiser les risques psycho-sociaux au sein des organisations
- Appréhender les bonnes pratiques en matière de gestion du stress et de prévention des conflits



PUBLIC

Chefs d'équipes, managers, cadres



PRÉ-REQUIS

Avoir validé l'autoformation en ligne gratuite « Bases en prévention des risques professionnels » via l'INRS



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

FORMATION

Risques Psychosociaux (RPS)

Prévenir et réduire les RPS

- Mettre en place des mécanismes de soutien pour les employés affectés par les RPS
- l'élaboration d'un plan d'action spécifique à l'entreprise, intégrant les stratégies de prévention et les actions de soutien
- Discussion sur l'importance de l'évaluation continue des risques et de l'ajustement des stratégies de prévention
- Évaluation de la formation, feedbacks, et clôture

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUE

- Approche participative, ateliers pratiques : Études de cas, jeux de rôle, et simulations pour mettre en pratique les connaissances acquises
- Vidéos et témoignages : Pour illustrer les concepts clés et les bonnes pratiques
- Outils d'évaluation des RPS et guides de prévention à disposition des participants



PUBLIC

Chefs d'équipes, managers, cadres



PRÉ-REQUIS

Avoir validé l'autoformation en ligne gratuite « Bases en prévention des risques professionnels » via l'INRS



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Résoudre des problématiques professionnelles par l'intelligence collective
- Développer l'écoute active, le feedback et la collaboration
- Renforcer la cohésion et la solidarité au sein des équipes
- Favoriser l'expression, la créativité et la prévention des tensions

PROGRAMME

INTRODUCTION AU CO-DÉVELOPPEMENT

- Présentation de la démarche, du cadre, des rôles et règles de fonctionnement
- Création du groupe, définition des attentes et engagement collectif

PRATIQUE DU PROCESSUS STRUCTURÉ

- Exposé d'une problématique professionnelle par un participant volontaire
- Clarification par questions ouvertes, sans jugement
- Consultation : partage d'expériences, suggestions, pistes de réflexion
- Synthèse par le "client" et élaboration d'un plan d'action
- Retour collectif : apprentissages croisés, bilan, feedback sur la séance

CLÔTURE ET CAPITALISATION

- Retours d'expérience, acquis individuels et collectifs
- Synthèse des plans d'action réalisés
- Évaluation globale du cycle et perspectives d'application

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Méthode structurée de co-développement (modèle Payette & Champagne)
- Études de cas réels proposés par les participants
- Animation par une formatrice expérimentée



PUBLIC

Tous les salariés des entreprises privées et publiques



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



07 RSE ET DEVELOPPEMENT DURABLE

- Les fondamentaux de la RSE
- Mettre en place une démarche RSE
- Développement durable en entreprise
- Référent RSE – Animer une dynamique responsable dans son organisation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Comprendre les principes de la RSE, ses enjeux économiques, sociaux et environnementaux, ainsi que les référentiels clés (ISO 26000, ODD, CSRD)
- Identifier le rôle des parties prenantes et initier des actions adaptées à son organisation.

PROGRAMME

INTRODUCTION À LA RSE

- Différences entre RSE, développement durable, QSE, ESG.
- Intérêts pour l'entreprise : performance, image, conformité.

LES GRANDS ENJEUX

- Trois piliers : environnement, social, économie.
- Illustrations concrètes par domaine : bien-être, énergie, diversité.
- Les 7 questions centrales de l'ISO 26000.

PARTIES PRENANTES

- Identification et cartographie des acteurs clés.
- Attentes croisées et principes de dialogue structuré.

RÉFÉRENTIELS ET CADRE RÉGLEMENTAIRE

- ISO 26000, ODD, Loi Pacte, CSRD.
- Positionnement PME / grandes entreprises.

PREMIERS LEVIERS D'ACTION

- Bonnes pratiques inspirantes.
- Identification de leviers simples dans son environnement de travail.
- Élaboration d'un engagement ou d'une idée de projet.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports illustrés, d'activités participatives et d'échanges d'expériences.
- Étude de cas, atelier d'appropriation, auto-diagnostic.
- Outils remis : fiches de synthèse, grille, modèle de plan d'action.



PUBLIC

Tout collaborateur, manager, RH, QSE, souhaitant comprendre et agir sur les enjeux de la RSE.



PRÉ-REQUIS

Aucun.



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Attestation individuelle de formation.
Quiz final



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de la RSE
- Structurer une politique adaptée, identifier les parties prenantes clés et définir un plan d'action réaliste et mesurable.

PROGRAMME

COMPRENDRE LA RSE

- Principes, piliers et référentiels clés (ISO 26000, ODD, Loi Pacte, CSRD), lien avec la stratégie et enjeux selon la taille de l'entreprise.

IDENTIFIER ENJEUX ET PARTIES PRENANTES

- Cartographie des acteurs, analyse des attentes, diagnostic de maturité.
- Matrice de matérialité pour prioriser les enjeux.

CONSTRUIRE UNE STRATÉGIE RSE

- Définir l'ambition, les axes d'engagement et les objectifs mesurables.
- Structurer la gouvernance et l'organisation RSE.

DÉPLOYER ET PILOTER LA DÉMARCHE

- Plan d'action, intégration aux processus internes, indicateurs et reporting.
- Suivi, ajustements et communication responsable.

VALORISER LA RSE

- Impacts sur la performance, la marque employeur et les relations B2B, labels, ...

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports pratiques illustrés, ateliers collaboratifs, études de cas, outils opérationnels fournis (diagnostic, matrice, plan d'action).
- Approche participative avec quiz interactifs, jeux de rôle, exercices visuels et défis en sous-groupes.



PUBLIC

Managers, responsables RSE/QSE, RH, chefs de projet ou toute personne amenée à structurer ou piloter une démarche RSE.



PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Attestation de formation. Évaluation via grille d'auto-positionnement



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux environnementaux du développement durable, identifier les leviers d'action (carbone, cycle de vie, biodiversité)
- Construire un plan d'action réaliste intégrant des indicateurs de suivi.

PROGRAMME

COMPRENDRE LES ENJEUX DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

- Référentiels clés (ISO 26000, ODD, CSRD) et cadre réglementaire,
- Intérêts stratégiques pour l'entreprise et gestion des risques environnementaux.

IDENTIFIER LES IMPACTS ENVIRONNEMENTAUX

- Émissions carbone, consommation d'énergie, déchets, biodiversité, outils pratiques : bilan GES, diagnostic environnemental.

INTÉGRER LE DÉVELOPPEMENT DURABLE DANS L'ORGANISATION

- Économie circulaire, achats responsables, mobilisation des équipes, lien avec les fonctions clés : RH, production, logistique, communication.

CONSTRUIRE UN PLAN D'ACTION ENVIRONNEMENTAL

- Objectifs, indicateurs, priorisation des actions et feuille de route.
- Suivi de la démarche et amélioration continue.

VALORISER LA DÉMARCHE

- Communication responsable et transparence.
- Labels, reporting, valorisation des résultats et bonnes pratiques.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports techniques, d'études de cas réels, de mises en situation et d'ateliers pratiques ; outil de diagnostic, modèles de plan d'action, questionnaire de positionnement, évaluations en ligne



PUBLIC

Responsables Environnement, RSE, QSE, chefs de projet, encadrants impliqués dans la transition durable.



PRÉ-REQUIS

Avoir un projet professionnel lié à la RSE / RSO



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

FORMATION REFERENT RSE - ANIMER UNE DYNAMIQUE RESPONSABLE DANS SON ORGANISATION

OBJECTIFS

- Assumer le rôle de référent RSE,
- Structurer une démarche responsable adaptée à son organisation, mobiliser les acteurs internes et piloter les actions de façon concrète.

PROGRAMME

COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DE LA RSE

- Définition, enjeux, cadre légal et référentiels (ISO 26000, 7 piliers).
- Travaux pratiques : autodiagnostic RSE de son entreprise.

CLARIFIER LE RÔLE DU RÉFÉRENT ET DES PARTIES PRENANTES

- Missions du référent, cartographie des acteurs internes/externes.
Étude de cas : analyse d'une démarche RSE réussie.

METTRE EN ŒUVRE UNE DÉMARCHE RSE

- Diagnostic, stratégie, plan d'action, outils (bilan carbone, matrice).
- Travaux pratiques : construction d'un plan d'action.

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

- Mobilisation des parties prenantes, conditions de réussite.
- Étude de cas : matrice d'impact du changement.

COMMUNIQUER ET VALORISER LA DÉMARCHE

- Cibles, messages, reporting RSE avec indicateurs.
- Travaux pratiques : conception d'un plan de communication.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports concrets, études de cas, ateliers collaboratifs (diagnostic, plan d'action), outils pratiques fournis.
- Approche ludique : quiz, jeux de rôle, défis en équipe.



PUBLIC

Toute personne désignée ou amenée à devenir référent RSE : managers, responsables QSE, RH, chefs de projet, coordinateurs internes.



PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis formel.



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



08 BTP ET INDUSTRIE

- Habilitation électrique
- Travaux en hauteur
- CACES
- AIPR



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Effectuer en sécurité des travaux d'ordre non électrique dans un environnement présentant des risques électriques.
- Identifier les zones et installations à risque électrique.
- Adapter son comportement en fonction des dangers rencontrés.
- Connaître la conduite à tenir en cas d'accident électrique.
- Savoir rendre compte de son intervention.

PROGRAMME

PARTIE THÉORIQUE (CONFORME À LA NORME NF C18-510) :

- Statistiques d'accidents d'origine électrique
- Règlementation en vigueur
- Notions de base en électricité
- Effets du courant sur le corps humain
- Dispositifs de protection collective et individuelle
- Zones d'environnement électrique
- Titres d'habilitation
- Risques dans les locaux à risques
- Équipements de Protection Individuelle (EPI) et Collective (ECI)
- Comportements à adopter en cas d'accident

PARTIE PRATIQUE :

- Identification des appareillages de protection
- Reconnaissance des zones à risque dans un environnement réel ou simulé
- Définition du comportement adapté selon la situation
- Exercices pratiques en situation professionnelle (repérage, gestes sécuritaires)
- Échange sur expériences vécues et retours d'expérience



PUBLIC

Opérateurs non électriciens intervenant à proximité d'installations électriques (personnel de maintenance, BTP, agents techniques, personnels exécutants).



PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance technique en électricité n'est exigée.



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Supports multimédias, vidéos et documentation technique
- Remise d'un carnet de prescriptions selon la norme NF C18-510
- Études de cas, mises en situation
- QCM d'évaluation et contrôle des acquis en fin de session

EVALUATION ET VALIDATION

- Évaluation des connaissances via QCM et mise en pratique
- Attestation de formation remise à l'issue



PUBLIC

Opérateurs non électriciens intervenant à proximité d'installations électriques (personnel de maintenance, BTP, agents techniques, personnels exécutants).



PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance technique en électricité n'est exigée.



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Identifier les situations de travail en hauteur et les risques associés.
- Comprendre les exigences réglementaires applicables.
- Utiliser un harnais de sécurité et ses accessoires de manière conforme.
- Mettre en œuvre les bonnes pratiques pour prévenir les chutes.
- Adopter une conduite sécuritaire en hauteur, y compris en cas d'incident.

PROGRAMME

CADRE RÉGLEMENTAIRE

- Définitions : travail en hauteur, chute, EPI, ligne de vie, point d'ancrage...
- Textes réglementaires : décret 2004-924, Code du travail, normes EN 361 / 363 / 795
- Obligations de l'employeur et du salarié

ANALYSE DES RISQUES

- Situations de travail en hauteur : échafaudages, toitures, nacelles, ...
- Risques liés à l'environnement, à la météo, à l'organisation du chantier
- Accidents types et causes fréquentes (non-port du harnais, absence d'ancrage)

MOYENS DE PROTECTION

- Protection collective : garde-corps, filets, plateformes sécurisées
- Protection individuelle : harnais, longes, antichutes, absorbeurs
- Contrôle, entretien et vérification des EPI

PRÉSENTATION ET VÉRIFICATION DES EPI

- Identification des composants du harnais et des longes



PUBLIC

Tout personnel appelé à intervenir en hauteur : couvreurs, façadiers, charpentiers, poseurs, agents de maintenance, monteurs échafaudeurs, etc.



PRÉ-REQUIS

Aptitude médicale au travail en hauteur



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

- Vérification réglementaire avant usage
- Réglage individuel du harnais

MISE EN SITUATION TERRAIN

- Installation d'un point d'ancrage temporaire
- Mise en place et utilisation d'une ligne de vie provisoire
- Déplacements sécurisés simulés (plateforme, toiture, échafaudage)
- Suspension sécurisée, gestion du syndrome du harnais

PROCÉDURES D'URGENCE

- Réagir face à une chute ou une suspension prolongée
- Alerter, sécuriser la zone, gestes de premiers secours
- Présentation d'un kit de secours (si disponible)

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation participative alternant théorie et pratique
- Études de cas réels et vidéos pédagogiques
- Manipulation des EPI sur matériel réel : harnais, longues, connecteurs, points d'ancrage
- Support de cours individuel remis aux stagiaires
- Référentiel réglementaire fourni

EVALUATION ET VALIDATION

- QCM de validation des acquis théoriques
- Évaluation individuelle des gestes techniques et du comportement en situation
- Attestation de formation délivrée



PUBLIC

Tout personnel appelé à intervenir en hauteur : couvreurs, façadiers, charpentiers, poseurs, agents de maintenance, monteurs échafaudeurs, etc.



PRÉ-REQUIS

Être âgé de 18 ans minimum.



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Maîtriser la conduite en sécurité de chariots de manutention (catégories ciblées).
- Identifier les risques (chute de charge, renversement, collision) et appliquer les bonnes pratiques.
- Savoir effectuer les vérifications quotidiennes avant, pendant et après utilisation.
- Réussir les tests théorique et pratique du CACES® R489.

PROGRAMME

RÉGLEMENTATION ET RESPONSABILITÉS

- Présentation de la recommandation R489 (ex-R389) et obligations légales
- Responsabilités du cariste et de l'employeur

PRÉVENTION DES RISQUES

- Types de risques et statistiques AT
- Impact du milieu de travail : co-activité, visibilité, sol, circulation

TECHNOLOGIE DES CHARIOTS

- Classification des catégories (1A à 5), éléments de commande, batterie ou moteur thermique, circuits hydrauliques

STABILITÉ ET PLAQUE DE CHARGE

- Centre de gravité, plaque de charge, gerbage, surcharge, pictogrammes

PRATIQUE ENCADRÉE

- Prise de poste : contrôle visuel de l'engin, état des pneus, niveaux, sécurité du poste, lecture plaque de charge



PUBLIC

Toute personne appelée à conduire un chariot automoteur à conducteur porté en entreprise (logistique, industrie, BTP, entrepôt...).



PRÉ-REQUIS

Être âgé de 18 ans minimum.
Être reconnu apte médicalement à la conduite.



DURÉE ET PARTICIPANTS

5 jours (35 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

- Conduite de base : marche avant/arrière, circulation à vide / en charge, conduite en pente ou faible visibilité selon catégorie
- Manœuvres opérationnelles : prise et dépôt de charges (palette, conteneur), stockage en palettier, gerbage, chargement ou déchargement (sol ou quai)
- Fin de poste : stationnement sécurisé, vérifications, signalement des anomalies, maintenance de premier niveau

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques (diaporamas, vidéos INRS, livret stagiaire) et de phases pratiques sur trajecteurs adaptés
- Chariots conformes aux catégories visées, environnements avec divers types de sols
- Études de cas, retours d'expérience et échanges entre participants
- Formateur certifié + testeur OTC habilité

EVALUATION ET VALIDATION

- Test théorique (QCM) porté sur les règles de sécurité, réglementation, fonctionnement des engins, stabilité
- Test pratique : épreuve chronométrée sur le chariot, incluant prise de poste, maniement et fin de poste
- Réalisé par un testeur certifié OTC
- CACES® délivré en cas de réussite aux deux modules (valable 5 ans)



PUBLIC

Toute personne appelée à conduire un chariot automoteur à conducteur porté en entreprise (logistique, industrie, BTP, entrepôt...).



PRÉ-REQUIS

Être âgé de 18 ans minimum.
Être reconnu apte médicalement à la conduite.



DURÉE ET PARTICIPANTS

3 à 5 jours (21 à 35 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Connaître la réglementation liée aux interventions à proximité des réseaux.
- Identifier les responsabilités de chaque acteur selon son rôle (opérateur, encadrant, concepteur).
- Savoir lire un plan de réseaux et en comprendre les symboles et zones à risque.
- Mettre en œuvre les mesures de prévention avant et pendant les travaux.
- Réussir l'examen permettant la délivrance de l'attestation AIPR.

PROGRAMME

RÉGLEMENTATION ANTI-ENDOMMAGEMENT

- Enjeux de la réforme DT-DICT
- Obligations des différents acteurs (MOA, entreprises, exploitants, salariés)
- Procédures de déclaration : DT, DICT, DT-DICT conjointe, ATU
- Rôle du Guichet Unique

TYOLOGIE DES RÉSEAUX ET RISQUES ASSOCIÉS

- Réseaux concernés : gaz, électricité, eau, télécoms, assainissement...
- Types d'ouvrages et classes de précision (A, B, C)
- Risques spécifiques selon nature du réseau
- Conséquences humaines, environnementales et juridiques d'un dommage

LECTURE DE PLANS ET REPÉRAGE TERRAIN

- Lecture de plan de récolement / réponse exploitant
- Reconnaissance et marquage-piquetage
- Zones d'alerte, zones de proximité, profondeur des réseaux



PUBLIC

Opérateur, encadrant, concepteur



PRÉ-REQUIS

Être concerné par des travaux déclarés via DT-DICT.



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

RÔLES ET RESPONSABILITÉS SELON LE PROFIL

- Opérateur : gestes de prévention, contrôle visuel, arrêt immédiat en cas de doute
- Encadrant : coordination, briefing sécurité, communication avec les exploitants
- Concepteur : anticipation des contraintes en phase de projet, prise en compte des réponses exploitants

PRÉPARATION À L'EXAMEN AIPR

- Entraînement au QCM : méthode, gestion du temps, pièges fréquents
- Questions types selon le profil visé
- Séance de correction collective

EXAMEN QCM AIPR

- QCM en ligne, supervisé et sécurisé

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques illustrés (PowerPoint, schémas)
- Études de cas et exercices sur plans
- Entraînement au QCM officiel
- Support stagiaire remis en début de formation

EVALUATION ET VALIDATION

- Évaluation continue par le formateur
- Passage du QCM final officiel
- Résultats immédiats ou transmis sous 24 à 48h



PUBLIC

Opérateur, encadrant, concepteur



PRÉ-REQUIS

Être concerné par des travaux déclarés via DT-DICT



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr



09 PREVENTION MEDICO SOCIAL

- DUERP en structure spécialisée
- Gestes et postures en accompagnement TSA/TND
- Prévention des accidents en structure médico-sociale
- Sécurité incendie & évacuation – public à besoins spécifiques
- Prévenir le burn-out & la fatigue compassionnelle
- Prévenir l'agressivité & les violences au travail
- Repérer la détresse psychologique des professionnels
- Santé mentale au travail – personnels exposés
- Inclusion professionnelle des personnes TND
- Référent SST en médico-social



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Comprendre les obligations réglementaires du DUERP
- Identifier les risques spécifiques aux structures médico-sociales
- Réaliser ou mettre à jour un DUERP pertinent et exploitable

PROGRAMME

COMPRENDRE LE DUERP ET SON CADRE RÉGLEMENTAIRE

- Définition, obligation légale, articulation avec le Code du travail
→ Travaux pratiques : analyse d'un DUERP existant

RÉALISER UN DIAGNOSTIC DES RISQUES PROFESSIONNELS

- Méthodologie d'identification et cotation des risques (TMS, RPS, comportements)
→ Travaux pratiques : repérage simulé et fiche de risque

METTRE EN ŒUVRE UN PLAN D'ACTION DE PRÉVENTION

- Rédaction des mesures, hiérarchisation, lien avec la politique d'établissement
→ Travaux pratiques : plan d'action par unité de travail

SUIVRE, METTRE À JOUR ET VALORISER LE DUERP

- Périodicité, implication des acteurs, lien CSSCT
→ Étude de cas : stratégie de suivi et mobilisation d'équipe

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Formation active et participative
- Mise en situation théorique des participants
- Cas pratiques concrets, mises en situation dynamiques, jeux de rôle, ateliers en sous-groupes...
- Validation des acquis (connaissances et compétences) : QCM, positionnement, exercice individuel, quizz, ...



PUBLIC

Tous les salariés du secteur médico-social



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

FORMATION GESTES ET POSTURES EN ACCOMPAGNEMENT TSA/TND

OBJECTIFS

- Prévenir les troubles musculo-squelettiques dans l'accompagnement quotidien, intégrer les principes de sécurité physique et psychologique
- Adopter des gestes protecteurs, même en situation de refus ou d'opposition

PROGRAMME

MAÎTRISER LES BASES POSTURALES ET LES GESTES DE PRÉVENTION

- Anatomie fonctionnelle de base, postures à risque, principes de prévention adaptés à l'accompagnement TSA/TND
→ Travaux pratiques : diagnostic postural, mise en situation

ACCOMPAGNER SANS SE BLESSER ET GÉRER L'IMPRÉVU

- Refus, agitation, opposition motrice, posture d'ancrage, sécurisation
→ Travaux pratiques : manipulation

APPLIQUER DES TECHNIQUES D'ERGONOMIE RELATIONNELLE AU QUOTIDIEN

- Évaluation des habitudes gestuelles, aménagements de postes, posture d'écoute et de vigilance corporelle
→ Travaux pratiques : observation croisée et simulation

CONSOLIDER LES ACQUIS

- Bilan personnalisé, recommandations par typologie de poste, plan d'action individuel
→ Travaux pratiques : rédaction d'une fiche pratique « bonnes postures » à afficher dans son unité

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Simulations, démonstrations, outils visuels
- Cartes pédagogiques, feedback en binômes



PUBLIC

AMP, AES, éducateurs spécialisés, agents d'entretien, soignants



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes d'accidents liés à l'activité en structure médico-sociale,
- Identifier les facteurs humains, environnementaux et organisationnels contribuant aux incidents,
- Savoir analyser les situations à risque et mettre en œuvre des mesures de prévention simples, réalistes et applicables.

PROGRAMME

IDENTIFIER LES CAUSES FRÉQUENTES D'ACCIDENTS

- Chutes, collisions, brûlures, comportements imprévisibles, erreurs de manipulation, aménagement inadapté
- Travaux pratiques : repérage de situations à risque sur plan ou photo d'établissement

METTRE EN ŒUVRE DES ACTIONS DE PRÉVENTION CIBLÉES

- Optimisation de la circulation, sécurisation des espaces, signalétique adaptée, mobilisation des équipes, prévention partagée avec les usagers
- Travaux pratiques : élaboration d'une fiche de prévention par poste ou secteur

IMPLIQUER LES ÉQUIPES ET EXPLOITER LES SIGNALEMENTS

- Analyse des fiches incident, retour d'expérience (REX), réunion sécurité, partage d'alertes, rôle actif du personnel dans l'amélioration continue
- Étude de cas : refonte d'un circuit d'accès aux repas ou aux soins avec contraintes réelles

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Études de cas, exercices de repérage sur plan, analyse d'incidents
- Atelier collectif de création de supports visuels et consignes internes



PUBLIC

Tout personnel intervenant en ESMS



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Anticiper, préparer et coordonner une évacuation efficace adaptée aux personnes en situation de handicap (TSA, TND, mobilité réduite)

PROGRAMME

CONNAÎTRE LES RISQUES ET LE CADRE RÉGLEMENTAIRE

- Typologie des incendies, propagation, effets des fumées, obligations réglementaires en ERP, rôle du personnel en situation d'urgence
 - Travaux pratiques : analyse d'un plan d'évacuation existant et repérage des points critiques

ADAPTER LES DISPOSITIFS ET COMPORTEMENTS AUX BESOINS SPÉCIFIQUES

- Réactions atypiques face à l'alarme ou à la panique, troubles sensoriels, routines de réassurance
- Utilisation de supports visuels : pictogrammes, scénarios sociaux, chemins balisés
 - Travaux pratiques : création de fiches d'évacuation personnalisées

ORGANISER ET COORDONNER UNE ÉVACUATION INCLUSIVE

- Répartition des rôles, communication simplifiée, sécurisation des déplacements, lien avec les secours extérieurs
 - Étude de cas : mise en place d'un exercice d'évacuation dans un secteur sensible

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Études de cas concrets, analyse de plans réels
- Ateliers de création d'outils visuels adaptés
- Simulations pratiques, jeux de rôle sur évacuation et coordination d'équipe
- Échanges sur les retours d'expériences vécues



PUBLIC

Tout personnel intervenant en ESMS



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Reconnaître les signes d'épuisement professionnel liés à l'accompagnement de publics vulnérables
- Mettre en place des stratégies individuelles et collectives pour préserver la santé mentale au travail

PROGRAMME

IDENTIFIER LES FACTEURS DE BURN-OUT DANS LE SECTEUR MÉDICO-SOCIAL

- Surcharge émotionnelle, solitude décisionnelle, confrontation à la détresse, conflits de valeurs

→ Travaux pratiques : auto-diagnostic et analyse de situations vécues

DÉVELOPPER DES STRATÉGIES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES DE PRÉVENTION

- Routines de récupération, régulation émotionnelle, gestion des limites professionnelles, bonnes pratiques d'équipe

→ Travaux pratiques : construction d'une boîte à outils bien-être (fiche de vigilance, rituel d'équipe)

STRUCTURER UN CADRE DE TRAVAIL PROTECTEUR ET COOPÉRATIF

- Espaces de parole, supervision, rôle du collectif, engagement de la hiérarchie dans la qualité de vie au travail

→ Étude de cas : animation d'un atelier de régulation dans un service médico-social

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Ateliers participatifs,
- Mises en situation, outils visuels, jeux de rôle, retours d'expérience



PUBLIC

Professionnels médico-sociaux exposés à la souffrance humaine



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Savoir repérer, désamorcer
- Prévenir les situations d'agressivité ou de violence en milieu médico-social

PROGRAMME

IDENTIFIER LES FACTEURS DÉCLENCHANTS ET LES PROFILS DE CRISE

- Typologie des comportements agressifs, facteurs de tension, signaux avant-coureurs
 - Travaux pratiques : analyse de cas concrets issus de la structure

UTILISER LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION APAISANTE ET DE GESTION DE CRISE

- Posture professionnelle, verbalisation, distance de sécurité, stratégies de désescalade
 - Travaux pratiques : mises en situation en binôme avec feedback

METTRE EN PLACE UNE CULTURE DE PRÉVENTION COLLECTIVE

- Organisation des espaces, protocoles de signalement, rôle de l'équipe, travail interdisciplinaire
 - Étude de cas : construction d'un protocole interne de prévention

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Jeux de rôle guidés avec débriefing collectif
- Visionnage et analyse de vidéos professionnelles
- Ateliers pratiques de co-construction de protocoles
- Supports visuels interactifs et échanges entre pairs



PUBLIC

Tout personnel intervenant en ESMS



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

FORMATION REPÉRER LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE DES PROFESSIONNELS

OBJECTIFS

- Identifier les signaux de mal-être et de souffrance psychologique chez les professionnels
- Savoir agir précocement et orienter vers les ressources adaptées

PROGRAMME

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

- Stress chronique, surcharge émotionnelle, perte de sens, isolement professionnel, pression éthique ou morale
 - Travaux pratiques : étude de profils à risque et analyse de témoignages

REPÉRER LES SIGNES VISIBLES ET INVISIBLES DE MAL-ÊTRE

- Modifications de comportement, signaux verbaux et non verbaux, désengagement progressif
 - Travaux pratiques : grille d'observation et mise en situation

AGIR EN TANT QUE COLLÈGUE, ENCADRANT OU RÉFÉRENT

- Écoute active, posture bienveillante, rôle de relais, mobilisation des dispositifs internes ou externes
 - Étude de cas : élaboration d'un protocole d'alerte adapté à sa structure

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Études de cas, mises en situation,
- Outils d'auto-évaluation,
- Création d'un protocole et échanges d'expérience en sous-groupes



PUBLIC

Tous professionnels en ESMS, encadrants, RH, référents bien-être ou prévention



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Comprendre les effets de l'exposition prolongée à la détresse humaine
- Déployer des actions concrètes pour prévenir l'usure psychique et renforcer la santé mentale au travail

PROGRAMME

IDENTIFIER LES IMPACTS PSYCHIQUES DE L'EXPOSITION À LA SOUFFRANCE

- Fatigue compassionnelle, surcharge émotionnelle, désensibilisation, désengagement
- Travaux pratiques : cartographie des signaux d'alerte individuels et collectifs

METTRE EN PLACE DES LEVIERS DE PRÉVENTION ET DE RÉSILIENCE

- Aménagements organisationnels, soutien entre pairs, pratiques de récupération (pauses actives, rituels de décompression)
- Travaux pratiques : plan d'action bien-être adapté à son équipe
- ### CRÉER UN ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL SOUTENANT ET SÉCURISÉ
- Rôle du management bienveillant, dispositifs d'écoute, espaces de parole et supervision

→ Étude de cas : élaboration d'un protocole de soutien psychologique en établissement

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Ateliers d'échanges et de co-construction
- Études de cas inspirées du terrain médico-social
- Exercices de simulation et jeux de rôle
- Outils de diagnostic et fiches-action réutilisables



PUBLIC

Professionnels en lien régulier avec la détresse humaine (sanitaire, social, médico-social)



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Comprendre les spécificités des personnes neuroatypiques (TND) et les enjeux liés à leur inclusion professionnelle
- Mettre en place des pratiques d'accueil, d'accompagnement et d'adaptation inclusives en structure ou entreprise

PROGRAMME

COMPRENDRE LA NEURODIVERSITÉ ET LES FREINS À L'INCLUSION

- Présentation des TND : TSA, TDAH, troubles Dys – points forts et défis au travail
- Analyse des freins : incompréhensions, stéréotypes, environnement non adapté
 - Travaux pratiques : décryptage de profils et identification d'obstacles à l'inclusion

ADAPTER LES ENVIRONNEMENTS, POSTURES ET OUTILS PROFESSIONNELS

- Aménagements raisonnables, communication accessible, outils visuels et routines stabilisantes
 - Travaux pratiques : création d'une fiche d'accueil ou d'adaptation individualisée

DÉVELOPPER UNE CULTURE INCLUSIVE ET IMPLIQUER L'ÉQUIPE

- Formation des collègues, rôle du tuteur, sensibilisation aux biais cognitifs
 - Étude de cas : mise en œuvre d'un parcours d'intégration adapté

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Ateliers de réflexion collective et jeux de rôle
- Études de cas issus du médico-social et de l'entreprise
- Création d'outils concrets (fiche de mission adaptée, guide interne)
- Supports visuels inclusifs et brainstorming en petits groupes



PUBLIC

Managers, RH, référents handicap, encadrants en milieu ordinaire ou protégé



PRÉ-REQUIS

Aucun



DURÉE ET PARTICIPANTS

1 jour (7 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

OBJECTIFS

- Acquérir les compétences pour devenir référent en santé et sécurité au travail dans une structure médico-sociale
- Mettre en œuvre une politique de prévention adaptée, en lien avec les obligations légales et les réalités du secteur

PROGRAMME

COMPRENDRE LA RÉGLEMENTATION EN SANTÉ ET SÉCURITÉ

- Cadre réglementaire du Code du Travail, Loi Santé au Travail, principes généraux de prévention
- Responsabilités civiles et pénales de l'employeur, délégation de pouvoir, faute inexcusable

→ Travaux pratiques : analyse de cas jurisprudentiels appliqués au médico-social

ENDOSSER LE RÔLE DE RÉFÉRENT SÉCURITÉ DANS UNE STRUCTURE SPÉCIALISÉE

- Missions du référent : coordination, suivi, sensibilisation
- Suivi des indicateurs, tableaux de bord, communication auprès des équipes

→ Atelier pratique : création d'un plan de communication sécurité adapté à l'ESMS

ANALYSER LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET INCIDENTS DANS LE MÉDICO-SOCIAL

- Méthodologie de l'arbre des causes, analyse du compte rendu, recherche de solutions
- Étude des maladies professionnelles spécifiques au secteur

→ Travaux pratiques : simulation d'enquête accident sur un cas réel

MAÎTRISER LES DOCUMENTS OBLIGATOIRES ET LA GESTION DES RISQUES

- Registre de sécurité, consignes, EPI/EPC, protocoles avec entreprises extérieures



PUBLIC

Professionnels désignés ou en charge de la prévention SST en ESMS (cadres, RH, responsables QSE, référents internes)



PRÉ-REQUIS

Connaissances de base du fonctionnement d'une structure médico-sociale



DURÉE ET PARTICIPANTS

5 jours (35 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr

PROGRAMME (SUITE)

- Suivi des contrôles périodiques, coordination en cas de co-activité
→ Atelier : mise à jour d'un registre et préparation à une visite inspection

ORGANISER L'ACCUEIL SÉCURITÉ ET LES FORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

- Intégration des nouveaux arrivants, formation sécurité, traçabilité
- Planification et coordination des formations obligatoires
→ Simulation : élaboration d'un parcours d'accueil sécurisé

COLLABORER AVEC LES ACTEURS INTERNES ET EXTERNES DE LA PRÉVENTION

- Identification du rôle de la médecine du travail, inspection, CSE, CSSCT, référents internes
→ Étude de cas : cartographie des ressources et partenaires santé-sécurité

ÉVALUER LES RISQUES ET CONSTRUIRE LE DUERP DANS LE MÉDICO-SOCIAL

- Méthodologie adaptée au secteur : pénibilité, RPS, troubles du comportement, manutention
→ Travaux pratiques : diagnostic pénibilité et rédaction d'un DU personnalisé

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Cas concrets issus du médico-social (EHPAD, MAS, IME, SAVS...)
- Construction collaborative de plans, outils, grilles d'évaluation
- Jeux de rôle (visite d'inspection, briefing sécurité, retour d'incident)
- Support numérique fourni (tableaux de bord, trames, documents types)



PUBLIC

Professionnels désignés ou en charge de la prévention SST en ESMS (cadres, RH, responsables QSE, référents internes)



PRÉ-REQUIS

Connaissances de base du fonctionnement d'une structure médico-sociale



DURÉE ET PARTICIPANTS

5 jours (35 heures)



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



04 76 55 60 38
06 50 80 31 16
06 48 08 86 08



alpesformations.fr



contact@alpesformations.fr