

# NOS FORMATIONS

Formation en Santé et  
Sécurité au Travail  
Structures publiques

## 01 Prévention

- Formation Document unique
- Formation Document unique et audit
- Formation Assistant de Prévention dans la fonction publique
- Formation à l'encadrement à l'accueil et à la formation à la sécurité des nouveaux arrivants
- Formation Risques chimiques
- Formation Equipements de protections individuelles
- Formation Incendie - Equipier de Première Intervention
- Formation Référent Harcèlement Sexuel et Agissement Sexistes



## 02 Secourisme

- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST
- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST - MAC

## 03 Activité physique

- Formation Gestes et postures
- Formation TMS (Troubles musculo squelettiques)

## 04 Risques routiers

- Formation Risques routiers
- Formation Eco conduite

## 05 Bien-être au travail

- Formation Cohésion d'équipe
- Formation Performances et santé au travail
- Formations Risques Psychosociaux



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

**ALPES FORMATIONS**

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



# 01 Prévention

- Formation Document unique
- Formation Document unique et audit
- Formation Assistant de Prévention dans la fonction publique
- Formation à l'encadrement à l'accueil et à la formation à la sécurité des nouveaux arrivants
- Formation Risques chimiques
- Formation Equipements de protections individuelles
- Formation Incendie - Equipier de Première Intervention
- Formation Référent Harcèlement Sexuel et Agissement Sexistes



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION AU DOCUMENT UNIQUE

## 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
- Cadre réglementaire du DUER - les dangers et risques
- La prévention en collectivité par l'information à la sécurité (livret d'accueil, ...) - 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
- 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

Assistant et conseiller de prévention



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION DOCUMENT UNIQUE ET AUDIT DE VOTRE COLLECTIVITE

## 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
- Cadre réglementaire du DUER - les dangers et risques
- La prévention en collectivité par l'information à la sécurité (livret d'accueil, ...) - 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
- Recensement de vos risques en collectivité (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

Assistant et  
conseiller de prévention



### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



### DURÉE ET PARTICIPANTS

2 jours ( 14 heures )  
+ 1 jour d'Audit en collectivité



### VALIDATION

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



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION ASSISTANT DE PREVENTION

## OBJECTIFS

- Comprendre les missions de l'assistant de prévention et son rôle dans la sensibilisation aux risques professionnels au sein de la fonction publique
- Évaluer les conditions de travail et l'environnement professionnel afin d'identifier des actions de prévention et de sensibilisation à mettre en œuvre

## PROGRAMME

Cadre juridique et acteurs de la prévention

- Cadre légal : Décret 85-603, décret 82-453 (État), Code du travail (article L4141-4)
- Obligations des employeurs et des agents
- Acteurs de la prévention : Rôle de l'assistant de prévention, du conseiller de prévention, Comité Social Territorial (CST)
- Responsabilité pénale et civile
- Droit de retrait : enjeux et conséquences

Identification des risques professionnels

- Évaluation des risques : Méthodes d'analyse (analyse de poste, études ergonomiques).
- Risques physiques et chimiques : Exemples concrets (produits dangereux, manutention, chutes).
- Risques psychosociaux : Stress, harcèlement, burn-out.
- Arbre des causes : Outil d'analyse pour les accidents du travail.
- Visite de terrain : Application des méthodes d'évaluation sur un site de travail (in situ ou via outils de simulation virtuelle).

Outils de prévention et plan d'action :

- Plan de prévention : Définir les objectifs, prioriser les actions, suivre les indicateurs.
- Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP) : Rédaction, mise à jour, implication des acteurs concernés.



## PUBLIC

Assistant et  
conseiller de prévention



## 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**

alpesformations.fr

contact@alpesformations.fr

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION ASSISTANT DE PREVENTION

- Fiches de sécurité : Utilisation des fiches de sécurité pour les postes à risques.
- Communication et sensibilisation : Techniques d'animation de réunions, formation des agents, organisation d'ateliers de prévention.
- Exercices pratiques : Simulations de situations à risque, discussions de groupe.

Études de cas pratiques et mise en situation

- Études de cas concrets : Analyse des accidents du travail récents dans la fonction publique, proposition d'actions correctives.
- Travail collaboratif : Élaboration en groupe d'un diagnostic complet sur un cas d'étude fictif ou réel.
- Atelier pratique
- Réflexion sur la montée en compétence

Synthèse, évaluation des acquis et plan d'action personnalisé

- Quiz d'évaluation des connaissances
- Plan d'action personnalisé
- Bilan de la formation
- Évaluation finale

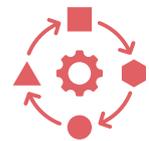
## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Supports théoriques : Dossiers juridiques, fiches de sécurité.
- Pratiques : Mise en situation, visites de sites (physiques ou virtuelles), simulations d'accidents du travail.
- Outils numériques : Utilisation de logiciels de simulation, outils collaboratifs.
- Évaluations : Auto-évaluation, quiz, évaluation pratique en fin de formation.



### PUBLIC

Assistant et  
conseiller de prévention



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



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

## OBJECTIFS

- Comprendre l'importance de l'accueil sécurisé et efficace des nouveaux arrivants
- Acquérir les connaissances de base en matière de sécurité
- 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

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

### TECHNIQUES D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS

- Premiers pas dans la collectivité : 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**

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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

# FORMATION RISQUES CHIMIQUES

## 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 agents 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

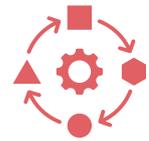
- Principales mesures de prévention en fonction du danger et du risque
- Equipements de protection collective et individuelle
- Connaître la conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

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



**PUBLIC**  
Tout 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

## 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 de l'employeur et de l'agent
- 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**  
Tout public



**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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON  
SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble  
Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

# FORMATION INCENDIE - EQUIPIER DE PREMIERE INTERVENTION

## 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

Tout public



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION INCENDIE - EQUIPIER DE PREMIERE INTERVENTION

## 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

Tout public



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695





ALPES FORMATIONS

# FORMATION RÉFÉRENT HARCÈLEMENT SEXUEL ET AGISSEMENTS SEXISTES

## OBJECTIFS

- Devenir un référent reconnu en collectivité accompagner, conseiller et orienter les agents.
- 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 agents 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

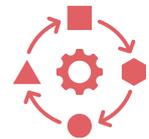
- Harcèlement et sexisme : définition, les chiffres, le cadre réglementaire
- Le rôle et les limites du référent harcèlement
- Connecter la mission du référent harcèlement à la démarche de prévention des risques
- Les enjeux liés à la prévention du harcèlement et des violences sexistes et sexuelles : individuels, sociétaux, organisationnels, professionnels
- Informer et sensibiliser les agents
- 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**  
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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Bérédot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



## 02 Secourisme

- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST
- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST - MAC



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

# FORMATION SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

## OBJECTIFS

- Former les agents 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 collectivité 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**

alpesformations.fr

contact@alpesformations.fr

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

## DOMAINE DE COMPÉTENCE NUMÉRO 2

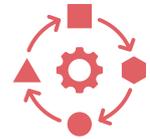
- Mettre ses compétences afin de contribuer à la mise en oeuvre d'actions de prévention
- Informer les agents désignés dans le plan d'organisation de la prévention de la collectivité de la /des situation(s) dangereuse(s) repérée(s)

## 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL - MAC

## OBJECTIFS

- Renouveler ses connaissances

## PROGRAMME

### RETOUR D'EXPÉRIENCES 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 ALERTE OU ALERTE : QUI ALERTE ? COMMENT ?

### QUEL MESSAGE ?

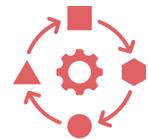
### SECOURIR

- 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**

alpesformations.fr

contact@alpesformations.fr

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL - MAC

## DOMAINE DE COMPÉTENCE NUMÉRO 2

- Le rôle du SST dans l'organisation de la prévention en collectivité
- Mettre ses compétences afin de contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention
- Informer les agents désignés dans le plan d'organisation de la prévention

## 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

#### **ALPES FORMATIONS**

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



## 03 Formation à l'activité physique

- Gestes et postures
- TMS (Troubles musculo squelettiques)



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

# FORMATION GESTES ET POSTURES

## 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

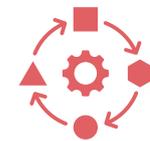
- Méthodes de levage correctes pour prévenir les blessures au dos
- Utilisation des outils et des équipements appropriés
- Techniques de manutention sécuritaires pour différents objets

#### 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 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION GESTES ET POSTURES

## 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 agent 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION TMS (Troubles Musculosquelettiques)

## 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
- 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

Tout agent concerné 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



## 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

## PRACTIQUE 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

Tout agent concerné 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

alpesformations.fr

contact@alpesformations.fr

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



# 04 Formation aux risques routiers

- Risques routiers
- Eco conduite



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

# FORMATION AUX RISQUES ROUTIERS

## 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

Tout public



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



REPUBLICQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION À L'ECO-CONDUITE RESPONSABLE

## 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

Tout public



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



# 05 Formation bien-être au travail

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



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

# FORMATION COHESION D'EQUIPE

## 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

- Éléments 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'ÉQUIPE

- 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

Tout public



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION PERFORMANCES ET SANTÉ AU TRAVAIL

## OBJECTIFS

- Connaître l'importance du bien-être des agents et démontrer comment cela peut influencer positivement les performances et les résultats de la collectivité

## PROGRAMME

### IMPORTANCE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL POUR LES PERFORMANCES DE LA COLLECTIVITÉ

#### COMPRENDRE LE LIEN ENTRE BIEN-ÊTRE 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-ÊTRE

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

#### LES BÉNÉFICES DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

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



### PUBLIC

Tout public



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

## ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION PERFORMANCES ET SANTE AU TRAVAIL

## 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 la collectivité
- 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 agents 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

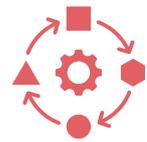
## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- 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

Tout public



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION

## Risques Psychosociaux (RPS)

### Prévenir et réduire les RPS

#### OBJECTIFS

- Identifier et comprendre les risques psycho-sociaux au travail et leurs impacts sur la santé et la performance des agents
- 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 agents
- Identifier les instances et les organismes de contrôle et de soutien (Inspection du travail, médecine du travail, CST)

##### 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 agents et sur la performance globale
- 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 psychosociaux au sein des organisations
- Appréhender les bonnes pratiques en matière de gestion du stress et de prévention des conflits



#### PUBLIC

Tout publics



#### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

#### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# FORMATION

## Risques Psychosociaux (RPS) Prévenir et réduire les RPS

- Mettre en place des mécanismes de soutien pour les agents affectés par les RPS
- Elaboration 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

Tout public



### 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**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Épione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



## 01 Prévention

- Formation Document unique
- Formation Document unique et audit
- Formation Assistant de Prévention dans la fonction publique
- Formation à l'encadrement à l'accueil et à la formation à la sécurité des nouveaux arrivants
- Formation Risques chimiques
- Formation Equipements de protections individuelles
- Formation Incendie - Equipier de Première Intervention
- Formation Référent Harcèlement Sexuel et Agissement Sexistes

## 02 Secourisme

- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST
- Formation de Sauveteur Secouriste du Travail - SST - MAC

## 03 Activité physique

- Formation Gestes et postures
- Formation TMS (Troubles musculo squelettiques)

## 04 Risques routiers

- Formation Risques routiers
- Formation Eco conduite

## 05 Bien-être au travail

- Formation Cohésion d'équipe
- Formation Performances et santé au travail
- Formations Risques Psychosociaux



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# NOS TARIFS EN INTRA (par session)

## FORMATION EN PREVENTION

Document unique	2 jours	1 950 €
Document unique et audit	2 jours + un jour en collectivité	2 590 €
Assistant de prévention	5 jours	5 490 €
Formation nouvel arrivant	1 jour	1 490 €
Risques chimiques	1 jour	1 490 €
EPI	1/2 journée	890 €
Equipier de Première Intervention	1 jour	1 490 €
Référent Harcèlement	1 jour	1 490 €



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# NOS TARIFS EN INTRA (par session)

## FORMATION SECOURISME

SST	2 jours	1 950 €
SST RECYCLAGE	1 jour	990 €

## FORMATION ACTIVITE PHYSIQUE

Gestes et postures	1 jour	1 950 €
TMS	1 jour	1 490 €



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



ALPES FORMATIONS

# NOS TARIFS EN INTRA (par session)

## FORMATION RISQUES ROUTIERS

● Risques routiers	1 jour	1 950 €
● Eco-conduite	1 jour	1 950 €

## FORMATION BIEN ETRE AU TRAVAIL

● Cohésion d'équipe	1 jour	1 950 €
● Performances et Santé au travail	2 jours	3 690 €
● Risques psychosociaux	2 jours	2 690 €



**04 76 55 60 38**  
**06 50 80 31 16**

[alpesformations.fr](http://alpesformations.fr)

[contact@alpesformations.fr](mailto:contact@alpesformations.fr)

### ALPES FORMATIONS

Adresse : 4, Rue Léon Béridot - Les Jardins d'Epione 38500 VOIRON

SAS au capital de 1 000 € - RCS Grenoble

Siret : 977 467 695 00010 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



REPUBLICQUE FRANÇAISE