

NOS FORMATIONS

Formation en Santé et
Sécurité au Travail
Structures privées



ALPES
FORMATIONS

6 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
- Formation Equipements de protections individuelles
- Formation Incendie - Equipier de Première Intervention



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 Référent Harcèlement Sexuel et Agissement Sexistes

03 Secourisme

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

04 Activité physique

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

05 Risques routiers

- Formation Risques routiers
- Formation Eco conduite

06 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

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 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
- Formation Equipements de protections individuelles
- Formation Incendie - Equipier de Première Intervention



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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

FORMATION DOCUMENT UNIQUE ET AUDIT DE VOTRE ENTREPRISE

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 ET PARTICIPANTS

2 jours (14 heures)
+ 1 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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 (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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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'EVALUATION 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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 DÉMARCHÉ 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



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 Référent Harcèlement Sexuel et Agissement Sexistes



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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

FORMATION PRATIQUE DES ÉLUS DU CSE - RÔLES ET MISSIONS

ENTREPRISE DE + 50 SALARIÉS

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

FORMATION PRATIQUE DES ÉLUS DU CSE - RÔLES ET MISSIONS

ENTREPRISE DE + 50 SALARIÉS

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

FORMATION INITIALE DES ÉLUS DU CSE EN MATIÈRE DE SSCT

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

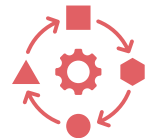
LES MOYENS ALLOUÉS AU CSE

- 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



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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

alpesformations.fr

contact@alpesformations.fr



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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

FORMATION INITIALE DES ÉLUS DU CSE EN MATIÈRE DE SSCT

POUR LES 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
- 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



03 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



04 Formation à l'activité physique

- Gestes et postures
- TMS (Troubles musculo squelettiques)



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 00028 - 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 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - 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

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



05 Formation aux risques routiers

- Risques routiers
- Eco conduite



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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



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

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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



06 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

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 00028 - 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

- 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

FORMATION PERFORMANCES ET SANTÉ AU TRAVAIL

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-ÊTRE AU TRAVAIL POUR LES PERFORMANCES DE L'ENTREPRISE

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 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 BÉNÉFICES DU BIEN-ÊTRE 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



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 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



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 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 psychosociaux 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

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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695



ALPES FORMATIONS

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 (14 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 00028 - TVA intracommunautaire : FR74977467695