



Human Aspects

Bien-être & Performance

CATALOGUE DE FORMATION 2026

QUALITÉ DE VIE ET DES
CONDITIONS DE TRAVAIL
(QVCT) ET PRÉVENTION DES
RISQUES PSYCHOSOCIAUX
(RPS)

**COACHING
SOLUTION
FORMATION
MANAGEMENT
COMMUNICATION**

**PERFORMANCE
CONSEIL
EXPERTISE
PRÉVENTION
PSYCHOLOGIE
SANTÉ
NEUROSCIENCE**



Sommaire

QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL (QVCT) ET PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) (M1)

- P3 - Gérer son stress pour une meilleure efficacité professionnelle
- P4 - Gérer son temps et ses priorités
- P5 - Gestion des conflits
- P6 - Manager la QVCT
- P7 - Mieux gérer son stress dans son quotidien professionnel
- P8 - Mieux se connaître pour mieux travailler ensemble
- P9 - Prévenir les risques psychosociaux
- P10 - Prévention des Addictions Collaborateurs
- P11 - Prévention des Addictions Managers
- P12 - Se réconcilier avec le stress



Gérer son stress pour une meilleure efficacité professionnelle

Objectifs de formation

- Se libérer des tensions inutiles pour retrouver son énergie
- Prendre du recul pour gagner en objectivité
- Développer ses capacités d'adaptation.

Durée totale

1 journée (7h)

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site
Possible d'adapter sur demande

Intervenants

Formateur & Consultant
Psychologue

Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requière la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu
Possible de la mettre en place en moins de 48h à compter de votre demande

Public

Managers et collaborateurs.

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

- **Comprendre les mécanismes du stress et le fonctionnement du cerveau**
 - Définition,
 - Caractéristiques...
- **Identifier, différencier Stress et Facteurs de stress**
- **Repérer ses propres mécanismes**
- **Développer ses capacités d'adaptation pour :**
 - Prendre du recul,
 - Relâcher les tensions inutiles,
 - Mieux utiliser son énergie
 - Agir avec efficacité
- **Gagner en sérénité et efficacité :**
 - Mobiliser son attention
 - Développer sa concentration
 - Demander de l'aide
- **Établir un plan d'action individuel et collectif**

Moyens pédagogiques

- Mises en situation, études de cas, brainstorming, travaux en sous-groupe
- Apports théoriques

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions. Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

Gérer son temps et ses priorités

Objectifs de formation

- Connaître l'impact des changements répétés de tâche sur la concentration
- Comprendre l'intérêt de maintenir un équilibre pro / perso et impact performance

Durée totale

1 journée (7h)

Possible d'adapter sur demande

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site

Date à valider conjointement.

Intervenants

Formateur & Consultant

Psychologue

Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requière la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu

Possible de la mettre en place en moins de 48h à compté de votre demande

Public

Direction, Managers et futurs managers, collaborateurs

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

- Évolution du monde du travail et multi-tasking
- Cognition et changements de tâches
- Catégorisation et priorisation
- Balance tâches / ressources
- L'équilibre vie pro/vie perso
- L'impact des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC)
- Optimisation du temps
- Les cartes mentales : définition des programmes types
- Conseils inter-participants sur la gestion du temps
- Comprendre la culture professionnelle actuelle et la polyvalence des tâches
- Savoir trier ses objectifs en catégories et définir ses choix d'action
- Savoir équilibrer la balance tâches / ressources pour réduire la charge mentale
- Savoir gérer les NTIC
- Trouver des solutions pour améliorer sa gestion du temps
- Découvrir des systèmes de classement des pensées
- Avoir un retour d'expérience de ses collègues participants

Moyens pédagogiques

- Mises en situation, études de cas, brainstorming, travaux en sous-groupe
- Apports théoriques

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions. Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

Gestion des conflits

Objectifs de formation

- Savoir identifier les signaux de risques de conflits
- Connaître la sphère d'influence pour traiter les conflits
- Adopter les comportements efficaces pour améliorer la gestion des conflits

Durée totale

1 ou 2 journées (7h, 14h)
Possible d'adapter sur demande

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site
Date à valider conjointement.

Intervenants

Formateur & Consultant
Psychologue

Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requiert la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu
Possible de la mettre en place en moins de 48h à compter de votre demande

Public

Managers et futurs managers.

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

- Prévenir les situations difficiles
- Analyser la situation et distinguer le problème, la tension, la crise, le conflit
- Savoir s'affirmer en situation tendue
- Susciter les comportements assertifs
- Susciter la coopération : écoute active, reformulation, questionnement, gestion des désaccords, les non-dits
- Savoir gérer ses émotions
- Reconnaître les jeux psychologiques
- Savoir sortir du conflit grâce à la régulation, la médiation, ou l'arbitrage

Moyens pédagogiques

- Mises en situation, études de cas, brainstorming, travaux en sous-groupe
- Apports théoriques

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions. Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

Manager la QVCT

Objectifs de formation

- Les Risques Psychosociaux (RPS), de quoi parle-t-on ?
- Conséquences de l'exposition au RPS
- Prévenir les RPS à la source
- Les signaux faibles de RPS
- Initiation aux cognitivo-comportementalisme
- Les 4 piliers de la qualité de vie au Travail

Durée totale

1 ou 2 journées (7h, 14h)

Possible d'adapter sur demande

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site

Date à valider conjointement.

Intervenants

Formateur & Consultant

Psychologue, Experts SQVCT

Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requière la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu

Possible de la mettre en place en moins de 48h à compter de votre demande

Public

Managers et futurs managers,
Responsables d'équipe,
dirigeants

Collaborateurs salariés

Formation adaptées en fonction des publics

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

- Expliquer les RPS à ses équipes
- Analyser une situation de stress au travail dans son équipe et agir
- Connaître les principales sources de RPS dans l'usine
- Connaître les 3 niveaux de prévention des RPS et agir en amont
- Repérer et casser les boucles de pensées automatiques dans son équipe
- Repérer les signaux faibles de manifestation des RPS dans ses équipes
- Repérer et orienter efficacement des personnes en situation de RPS

Moyens pédagogiques

- Questionnaires
- Photos
- Vidéos, jeux de rôle,
- Etudes de cas, brainstorming,
- Travaux en sous-groupe

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions.

Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

Mieux gérer son stress dans son quotidien professionnel

Objectifs de formation

- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences sur la santé et les comportements sociaux et managériaux ;
- Prendre conscience de ses propres facteurs de stress, identifier les situations concrètes génératrices de stress pour soi ;
- Identifier les ressources et actions possibles pour réduire son niveau de stress et définir celles à mettre en œuvre dans l'année à venir
- Expérimenter les bénéfices de l'échange et du partage d'expérience entre pairs comme moyen de réduction du stress.

Durée totale

1 ou 2 journées (7h, 14h)
Possible d'adapter sur demande

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site
Date à valider conjointement.

Intervenants

Formateur & Consultant
Psychologue
Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requiert la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu
Possible de la mettre en place en moins de 48h à compter de votre demande

Public

Direction, Managers et futurs managers, collaborateurs

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

Jour 1

- Comprendre le phénomène du stress : travail sur les représentations / idées reçues, mécanismes physiologiques, conséquences : symptômes et maladies associées, phénomène du burn out,
- Modes de régulations, stratégies d'ajustement (« faire face »)
- Analyser les sources et facteurs organisationnels de stress

Jour 2

- Intégrer l'analyse de situations stressantes (retour et analyse du travail inter-sessions) : identifier les moyens de prévention primaire (réduction du stress à la source) et secondaire (réduction de l'impact du stress sur soi)
- Découvrir et expérimenter un ou 2 moyens de prévention secondaire : actions pour augmenter ses ressources personnelles, sa capacité de résistance au stress (dont ressources proposées par la branche : clubs dirigeants...)
- Identifier les moyens de prévention primaire : actions pour réduire les contraintes et augmenter les ressources organisationnelles (dont ressources proposées par la branche : formations...)
- Définir son objectif et préparer son plan d'actions personnel

Moyens pédagogiques

- Mises en situation, études de cas, brainstorming, travaux en sous-groupe
- Apports théoriques

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions.

Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

Mieux se connaître pour mieux travailler ensemble

Objectifs de formation

À chacun de :

- Prendre conscience de son propre mode de fonctionnement
- Découvrir les différents types de personnalités
- Identifier ses forces pour gagner en performance
- Prendre en compte les différences pour s'adapter aux autres et mieux travailler ensemble

Au manager de :

- Identifier le profil de son équipe
- S'adapter à ses collaborateurs pour gagner en efficacité managériale
- S'appuyer sur les forces de chacun pour développer la performance collective

Durée totale

1 ou 2 journées (7h, 14h)

Possible d'adapter sur demande

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site

Date à valider conjointement.

Intervenants

Consultant formateur certifié

 **action|types**[®]
move to your next level

Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requière la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu

Possible de la mettre en place en moins de 48h à compté de votre demande

Public

Direction, Managers, tous collaborateurs

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

Jour 1

- Découverte de la notion de préférence naturelle
- Présentation du MBTI et de l'approche Action Types
- Identification de ses fonctions préférentielles (mode de perception & critères de décision)
 - Tests de motricité
 - Ateliers en sous-groupe
- Fin du testing (l'orientation de l'énergie et le style de vie)
 - Tests de motricité
 - Ateliers en sous-groupe
- Découverte de son profil
- Profil de l'équipe (Roue TMS)

Jour 2

- Les fonctions orientées
- Atelier : en fonction de nos profils, comment bien travailler ensemble ?
- Retour de l'enquête
- Ateliers en sous-groupe sur des thématiques identifiées (en fonction des résultats de l'enquête)
- Jeu collaboratif

Moyens pédagogiques

- Alternance de séquences de testing et d'ateliers/exercices permettant de faire le lien avec les comportements associés
- Mode participatif valorisant l'expression de chacun et le partage d'expérience
- Ateliers de production créative

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions.

Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

Prévenir les risques psychosociaux

Objectifs de formation

- Comprendre le contexte travail d'aujourd'hui sur la base de différentes études
- Connaitre la réglementation et les accords RPS
- Identifier les différents interlocuteurs RPS au sein de votre structure
- Comprendre les causes des RPS (travail et hors travail) et leurs conséquences
- Savoir évaluer les RPS dans son service, identifier les signaux faibles et orienter les personnes en souffrance
- Savoir intégrer le diagnostic des RPS dans le DUERP et réaliser les cotations

Durée totale

1 ou 2 journées (7h, 14h)
Possible d'adapter sur demande

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site
Date à valider conjointement.

Intervenants

Formateur & Consultant
Psychologue

Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requière la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu
Possible de la mettre en place en moins de 48h à compté de votre demande

Public

Direction, Managers et futurs managers, collaborateurs

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

1/ Définition des RPS :

terminologie et réglementation

- Evolutions et impacts des nouvelles organisations de travail
- Réglementation relative aux RPS

les acteurs de la prévention des RPS

2/ situer et comprendre les RPS

Manifestations et conséquences

- Facteurs de RPS, manifestations et conséquences
- Le stress, le harcèlement, le burn-out et autres notions connexes la violence, l'anxiété, la dépression
- Définition des différentes manifestations de RPS et des troubles

Facteurs de RPS

- La grille d'évaluation des RPS selon les 6 facteurs de M. Gollac

3/ Prévention des RPS

Théorie

- Les démarches de prévention des RPS (primaires, secondaires et tertiaires)
- Intégration des RPS dans le DUERP
- Le repérage des signaux faibles (individuels et collectifs)
- Identification et réorientation des boucles de pensées négatives chez ses collaborateurs
- Fonctionnement psychologique et qualité de vie au travail (QVCT) – Lien QVCT Management et Communication

Pratique

- Etudes de cas RPS
- Jeux de rôle RPS

Moyens pédagogiques

- Mises en situation, études de cas, brainstorming, travaux en sous-groupe
- Apports théoriques

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions. Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

Prévention des Addictions

Collaborateurs

Objectifs de formation

- Connaître les enjeux de la prévention des risques liés aux drogues licites et illicites
- Savoir identifier et gérer la crise – Savoir manipuler et interpréter le test salivaire
- Savoir gérer la contre-expertise
- Trouver et mettre en œuvre des solutions adaptées à chaque situation : humaine, technique, organisationnelle

Durée totale

1 journée (7h)

Possible d'adapter sur demande

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site

Date à valider conjointement.

Intervenants

Formateur & Consultant

Psychologue, Addictologue

Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requière la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu

Possible de la mettre en place en moins de 48h à compté de votre demande

Public

Direction, Managers et futurs managers, collaborateurs

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

Introduction et vision d'ensemble

- Géopolitique des drogues
- Présentation des produits, des modes de consommations, des effets recherchés et indésirables

Les responsabilités

- Connaître et être capable d'appliquer la loi
- Connaître et mettre en œuvre les moyens permettant de remplir les obligations de sécurité de résultat en accord avec l'article L.4121 du Code du Travail
- Jurisprudences
- Règlement intérieur et délégation de pouvoir : où sont les responsabilités en cas d'accident du travail ou de trajet ?
- Connaître et être capable d'appliquer les obligations légales de la médecine du travail : postes à risques
- Connaître les responsabilités ETT en cas d'accident du travail d'un salarié intérimaire sous l'emprise de l'alcool ou de drogues sur le lieu de travail
- Contenu du Règlement Intérieur
- Définition des règles et politique de l'entreprise en matière d'alcool et autres psychotropes
- Liste des managers formés aux contrôles drogues et alcool
- Être capable d'appliquer les procédures de contrôles
- Procédure de gestion de crise
- Connaître et comprendre les sanctions graduelles après un contrôle positif

Document unique d'évaluation des risques professionnels

- Analyse des risques sur le poste de travail : déplacement, répétitif, vigilance
- Analyse des postes à risques, de sécurité, de sureté

Comment utiliser les moyens de contrôle

- L'éthylotest = alcool
- Le point sur les tests salivaire
- Le processus et les outils de contre-expertise
- Le secret professionnel

Comment détecter les situations dangereuses

- Les habitudes des consommateurs et les signes cliniques

Comment aborder un entretien avec un salarié en difficulté

- Méthode d'approche, comment faire réagir ?

Moyens pédagogiques

- Jeux de rôles, études de cas, brainstorming, travaux en sous-groupe
- Diaporama + Film courts métrages
- Tests salivaires & Alcootests

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions.

Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

Prévention des Addictions

Managers

Objectifs de formation

- Connaître les enjeux de la prévention des risques liés aux drogues licites et illicites
- Savoir identifier et gérer la crise – Savoir manipuler et interpréter le test salivaire
- Savoir gérer la contre-expertise
- Trouver et mettre en œuvre des solutions adaptées à chaque situation : humaine, technique, organisationnelle

Durée totale

1 journée (7h)

Possible d'adapter sur demande

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site

Date à valider conjointement.

Intervenants

Formateur & Consultant

Psychologue, Addictologue

Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requiert la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu

Possible de la mettre en place en moins de 48h à compté de votre demande

Public

Direction, Managers et futurs managers

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

Introduction et vision d'ensemble

- Géopolitique des drogues
- Présentation des produits, des modes de consommations, des effets recherchés et indésirables

Les responsabilités

- Connaître et être capable d'appliquer la loi
- Connaître et mettre en œuvre les moyens permettant de remplir les obligations de sécurité de résultat en accord avec l'article L.4121 du Code du Travail
- Jurisprudences
- Règlement intérieur et délégation de pouvoir : où sont les responsabilités en cas d'accident du travail ou de trajet ?
- Connaître et être capable d'appliquer les obligations légales de la médecine du travail : postes à risques
- Connaître les responsabilités ETT en cas d'accident du travail d'un salarié intérimaire sous l'emprise de l'alcool ou de drogues sur le lieu de travail
- Contenu du Règlement Intérieur
- Définition des règles et politique de l'entreprise en matière d'alcool et autres psychotropes
- Liste des managers formés aux contrôles drogues et alcool
- Être capable d'appliquer les procédures de contrôles
- Procédure de gestion de crise
- Connaître et comprendre les sanctions graduelles après un contrôle positif

Document Unique d'évaluation des risques professionnels

- Analyse des risques sur le poste de travail : déplacement, répétitif, vigilance
- Analyse des postes à risques, de sécurité, de sûreté

Comment utiliser les moyens de contrôle

- L'éthylotest = alcool
- Le point sur les tests salivaire
- Le processus et les outils de contre-expertise
- Le secret professionnel

Comment détecter les situations dangereuses

- Les habitudes des consommateurs et les signes cliniques

Comment aborder un entretien avec un salarié en difficulté

- Méthode d'approche, comment faire réagir ?

Moyens pédagogiques

- Jeux de rôles, études de cas, brainstorming, travaux en sous-groupe
- Diaporama + Film courts métrages
- Tests salivaires & Alcootests

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions.

Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

Se réconcilier avec le stress

Sensibilisation aux mécanismes et découverte des outils de régulation

Objectifs de formation

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Découvrir et expérimenter quelques outils pour améliorer son rapport au stress

Durée totale

0,5 jour (3h30)

Lieu et période de réalisation

En Intra sur votre site
Possible d'adapter sur demande

Intervenants

Formateur & Consultant
Psychologue, sophrologue
Les intervenants s'engagent à respecter l'ensemble des règles déontologiques et éthiques que requière la profession.

Pré-requis

Aucun

Modalités et délais d'accès à la formation

Rythme : en continu
Possible de la mettre en place en moins de 48h à compté de votre demande

Public

Tout public

Nombre de participants

Entre 10 et 12 maxi.

Livrables :

Support stagiaire au format numérique.

Contenu & déroulé de la formation

- **Comprendre les mécanismes du stress**
 - Définition
 - Caractéristiques
 - Fonctionnement
- **Mieux se connaître**
 - Quels sont mes réactions face au stress ?
 - Qu'est-ce qui est sous mon contrôle ou pas ?
- **Trucs & astuces pour apprendre à réguler son stress**
 - Exercices pratiques

Moyens pédagogiques

- Mises en situation, études de cas, brainstorming, travaux en sous-groupe
- Apports théoriques

Dispositif d'évaluation des résultats de la formation

- Tour de table et/ou Autodiagnostic au démarrage de la formation.
- Questions orales ou écrites (QCM) + Exercices et mises en situation évalués par le formateur tout au long de la formation.
- Questionnaire d'évaluation à chaud complété par les stagiaires à la fin de la formation.
- Feuille(s) d'émargement signée(s) par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Si un stagiaire est en situation de handicap, merci de bien vouloir nous l'indiquer au préalable afin que nous puissions définir les modalités permettant de former toutes les personnes dans les meilleures conditions.

Formation sur site chez le bénéficiaire : accès PMR selon modalités de l'entreprise.

contact@humanaspects.fr

06 08 68 46 66

**COACHING
SOLUTION
FORMATION
MANAGEMENT
COMMUNICATION**



Human Aspects

Bien-être & Performance

**PERFORMANCE
CONSEIL
EXPERTISE
PRÉVENTION
PSYCHOLOGIE
SANTÉ
NEUROSCIENCE**

