

FORMATION MIXTE

7h + 7h (DIGITAL + PRÉSENTIEL) 344,00 €^{HT} / stagiaire

Objectifs

Prévenir les risques liés à l'activité professionnelle · Agir sur les facteurs de stress pour optimiser son comportement · Acquérir les gestes adéquats pour améliorer les conditions de travail

Cette formation répond à des besoins spécifiques pour :

- Développer l'éthique et les valeurs de votre entreprise
- Promouvoir votre image en interne et en externe
- Prendre soin de votre capital humain
- Accroître l'engagement et la productivité de vos collaborateurs
- Développer les compétences transversales de vos équipes
- Se conformer aux réglementations en vigueur



Profil Stagiaire(s)

Professionnels :

- Effectuant un travail physique
- Portant ou déplaçant des charges lourdes
- Sur poste de travail debout fixe avec manipulation d'objets
- Exerçant un métier à risque

Profil Animateur(s)

Formation digitale (vidéos, quizz...).

Vidéos animées par des experts de la prévention santé.

Description de la formation

Chaque entreprise est tenue de mettre en place une démarche de prévention des RPS et d'amélioration des conditions de travail adaptées à son activité.

Que l'on soit entrepreneur, indépendant ou salarié, l'activité physique, le sommeil, la nutrition, la gestion du stress, la confiance en soi et la capacité à surmonter et s'adapter aux événements... sont quelques-unes des compétences clés à la base de la santé, de la performance et de l'équilibre vie professionnelle et personnelle.

Formation avec évaluation des acquis.

Nos petits plus 👍 :

Du contenu téléchargeable à la fin de chaque module pour toujours avoir votre savoir à portée de main (fiches récapitulatives, infographies, outils pratiques...)

Contactez-nous

Conseiller formation
06 60 69 49 82
info@physicare.fr

Nos sessions

Formation à effectuer sur 2 mois. La partie digitale est réalisable à tout moment et à distance (sur temps de travail ou hors temps de travail)

FORMATION MIXTE

7h + 7h (DIGITAL + PRÉSENTIEL) 344,00 €^{HT} / stagiaire



LE PROGRAMME EN DÉTAILS

Créer son propre rituel pour préserver son capital santé (1h30 digital + 1h15 présentiel)

- Anticiper les contaminations par l'application des règles d'hygiène
- Adapter son alimentation à ses besoins
- Différencier les cycles de sommeil pour mieux répondre à ses besoins

Intégrer l'activité physique pour entretenir son capital santé (1h15 digital + 1h15 présentiel)

- Énumérer les parties du corps pour identifier les zones à protéger
- Pratiquer les bons mouvements pour lutter contre les TMS
- Incorporer au quotidien l'ergonomie et les gestes adaptés à son activité professionnelle

Agir sur les facteurs externes et internes pour mieux adapter son comportement professionnel (1h15 digital + 1h présentiel)

- Exercer les techniques adéquates pour outiller sa gestion du stress
- Intégrer l'activité physique pour gérer sa fatigue
- Se distancier des facteurs externes pour gérer sa concentration

Sensibiliser à la consommation des substances mettant en danger l'activité professionnelle (1h digital + 1h présentiel)

- Différencier consommation occasionnelle et addiction
- Prendre conscience des répercussions de la consommation des substances perturbant la motricité, le comportement et la vigilance
- Adopter un comportement préventif pour agir sur les risques

Cultiver son estime de soi pour mieux interagir (1h30 digital + 1h30 présentiel)

- Développer la confiance en soi et l'estime de soi pour s'affirmer
- Décrypter et canaliser ses émotions pour vivre dans le groupe
- Accueillir les émotions des autres pour développer la relation de confiance

Évaluation et contrôle des connaissances et compétences acquises (1h)

Le dispositif de suivi et d'évaluation

Pour assurer un suivi individuel, Physicare a mis en place 2 types d'évaluations :

- Des évaluations des acquis en cours et en fin de formation.
Elles peuvent être faites de différente manière selon le contenu de la formation suivie : quiz, exercice pratique, mise en situation...
- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée. Cette évaluation est complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session.

Modalités de financement de la formation

Contactez-nous pour connaître les modalités de financement de la formation. Votre OPCO peut prendre en charge tout ou partie de la formation, nous vous guiderons à travers les étapes de demande de financement.

D'après la loi du 5 septembre 2018, « pour la liberté de choisir son parcours professionnel », « l'action de formation est désormais définie comme « un parcours pédagogique permettant d'atteindre un objectif professionnel ».

FORMATION MIXTE

7h + 7h (DIGITAL + PRÉSENTIEL) 344,00 €^{HT} / stagiaire

En résumé, voici 5 raisons de choisir notre formation

1. Vous vous formez à votre rythme sur différentes modalités
2. Votre formation est personnalisée en prenant en compte vos spécificités
3. Votre formation est développée et écrite par des experts du domaine de la prévention santé
4. Identifiez vos propres comportements à risque
5. Bénéficiez d'outils pratiques permettant l'application immédiate de vos nouvelles connaissances

Sanction de la formation : à l'issue de la formation, le participant reçoit une attestation de compétences.