

PRÉVENIR LES RISQUES PHYSIQUES ET PSYCHO-SOCIAUX POUR PÉRENNISER L'EMPLOI

FINANÇABLE PAR LES OPCO

FORMATION DIGITALE 7h sur 3 semaines 230,00 € 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

Pré-requis

Aucun pré-requis

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, fiches pratiques...).
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.

Notre petit plus 🍷 :

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

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

PRÉVENIR LES RISQUES PHYSIQUES ET PSYCHO-SOCIAUX POUR PÉRENNISER L'EMPLOI

FINANCABLE PAR LES OPCO

FORMATION DIGITALE 7h sur 3 semaines 230,00 €^{HT} / stagiaire

LE PROGRAMME EN DÉTAILS

Créer son propre rituel pour préserver son capital santé (1h30)

- 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)

- 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)

- 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)

- 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)

- 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

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.

Inscriptions et informations

Dates de formation et Inscriptions | <https://www.physicare.fr/starter-pack>

Téléphone conseiller formation | 06 60 69 49 82

Joindre notre conseiller par mail | info@physicare.fr

Date limite d'inscription | Formation organisée sur demande. Nous contacter via le formulaire proposé sur le site internet Physicare ci-dessus. Prévoir un délai d'organisation de 30 jours minimum.

Vous êtes en situation de handicap ?

Contactez notre référent handicap : M. Rémy Babielle par mail : remy.babielle@physicare.fr ou par téléphone au 06 71 87 03 48 pour être accompagné dans votre démarche de formation.

