

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

Formation initiale

OBJECTIFS
Le salarié Sauveteur Secouriste du Travail a pour missions de porter les premiers secours à toute victime d'un accident du travail, mais aussi de participer à la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

PUBLIC CONCERNÉ
S'adresse à tout salarié qui souhaite contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise et intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail.

PRÉREQUIS
Formation initiale : Aucun.

DURÉE
14 heures - 2 jours.

EFFECTIF
4 Minimum - 10 Maximum

MODALITÉS D'INTERSESSION
Possibilité de fragmenter la formation en demi-journée en fonction des impératifs de travail des apprenants.

MOYENS PÉDAGOGIQUES
Alternance de théorie et de pratique. En lien avec le plan d'action de prévention et le plan d'intervention SST. L'approche pédagogique utilisée est résolument participative, interactive et coopérative. Les apprenants sont mis en situation de réflexion et d'action.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS
Passage d'épreuves certificatives sanctionné par la délivrance du certificat SST sous condition d'une présence complète à la formation.

DURÉE DE VALIDITÉ
24 mois - Nécessité de passer une mise à jour des compétences de préférence avant la fin de validité du certificat.
Un dépassement peut être étudié au cas par cas.

ENCADREMENT
Formateur certifié par l'INRS à jour.

Solution Prévention Sécurité

Intervenir face à une situation d'accident du travail

1. SITUER SON RÔLE DE SST DANS L'ORGANISATION DES SECOURS DANS L'ENTREPRISE
- Identifier le cadre juridique du rôle du SST
- Délimiter son champ d'intervention en matière de secours

2. PROTÉGER DE FAÇON ADAPTÉE
- Mettre en oeuvre les mesures de protection décrites dans les processus d'alerte aux populations
- Identifier les dangers persistants et repérer les personnes qui pourraient y être exposées
- Supprimer ou isoler le danger persistant, ou soustraire la victime au danger persistant sans s'exposer soi-même

3. EXAMINER LA VICTIME
- Rechercher, suivant un ordre déterminé, la présence d'un (ou plusieurs) des signes indiquant que la vie de la victime est immédiatement menacée
- Reconnaître les autres signes affectant la victime
- Prioriser les actions à réaliser en fonction des signes décelés et du résultat à atteindre

4. GARANTIR UNE ALERTE FAVORISANT L'ARRIVÉE DE SECOURS ADAPTÉS AU PLUS PRÈS DE LA VICTIME
- Définir les différents éléments du message d'alerte
- Identifier qui alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise
- Faire alerter par la personne la plus apte ou alerter soi-même

5. SECOURIR LA VICTIME DE MANIÈRE APPROPRIÉE
- Choisir à l'issue de l'examen l'action ou les actions à effectuer
- Réaliser l'action ou les actions choisie(s) en respectant la conduite à tenir indiquée dans le guide des données techniques
- Surveiller, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours spécialisés, l'amélioration ou l'aggravation de son état et adapter sa conduite si besoin

Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise

6. SITUER SON RÔLE DE SST DANS L'ORGANISATION DE LA PRÉVENTION DE L'ENTREPRISE
- S'approprier les enjeux de la prévention pour en situer l'importance dans son entreprise
- Se positionner comme un des acteurs de la prévention dans son entreprise

7. CARACTÉRISER DES RISQUES PROFESSIONELS DANS UNE SITUATION DE TRAVAIL
- Repérer des dangers et informer les personnes qui pourraient y être exposées
- Déterminer des risques et leurs dommages potentiels

8. PARTICIPER À LA MAÎTRISE DES RISQUES PROFESSIONNELS PAR DES ACTIONS DE PRÉVENTION
- Supprimer ou à défaut réduire les risques sur lesquels il est possible d'agir directement
- Transmettre aux personnes en charge de la prévention les éléments liés à toute situation dangereuse repérée
- Proposer, si possible, des pistes d'amélioration

sps-formation.fr - 02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

Maintien et Actualisation des Compétences

OBJECTIFS
Le salarié Sauveteur Secouriste du Travail a pour missions de porter les premiers secours à toute victime d'un accident du travail, mais aussi de participer à la prévention des risques professionnels dans son entreprise.

PUBLIC CONCERNÉ
S'adresse à tout salarié qui souhaite contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise et intervenir efficacement face à une situation d'accident du travail.

PRÉREQUIS
Etre en possession d'un certificat d'acteur SST délivré par une entité habilitée

DURÉE
7 heures - 1 journée.

EFFECTIF
4 Minimum - 10 Maximum

MODALITÉS D'INTERSESSION
Possibilité de fragmenter la formation en demi-journée en fonction des impératifs de travail des apprenants.

MOYENS PÉDAGOGIQUES
Alternance de théorie et de pratique. En lien avec le plan d'action de prévention et le plan d'intervention SST. L'approche pédagogique utilisée est résolument participative, interactive et coopérative. Les apprenants sont mis en situation de réflexion et d'action.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS
Passage d'épreuves certificatives sanctionné par la délivrance du certificat SST sous condition d'une présence complète à la formation.

DURÉE DE VALIDITÉ
24 mois - Nécessité de passer une mise à jour des compétences de préférence avant la fin de validité du certificat.
Un dépassement peut être étudié au cas par cas.

ENCADREMENT
Formateur certifié par l'INRS à jour.

Solution Prévention Sécurité

Intervenir face à une situation d'accident du travail

1. SITUER SON RÔLE DE SST DANS L'ORGANISATION DES SECOURS DANS L'ENTREPRISE
- Identifier le cadre juridique du rôle du SST
- Délimiter son champ d'intervention en matière de secours

2. PROTÉGER DE FAÇON ADAPTÉE
- Mettre en oeuvre les mesures de protection décrites dans les processus d'alerte aux populations
- Identifier les dangers persistants et repérer les personnes qui pourraient y être exposées
- Supprimer ou isoler le danger persistant, ou soustraire la victime au danger persistant sans s'exposer soi-même

3. EXAMINER LA VICTIME
- Rechercher, suivant un ordre déterminé, la présence d'un (ou plusieurs) des signes indiquant que la vie de la victime est immédiatement menacée
- Reconnaître les autres signes affectant la victime
- Prioriser les actions à réaliser en fonction des signes décelés et du résultat à atteindre

4. GARANTIR UNE ALERTE FAVORISANT L'ARRIVÉE DE SECOURS ADAPTÉS AU PLUS PRÈS DE LA VICTIME
- Définir les différents éléments du message d'alerte
- Identifier qui alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise
- Faire alerter par la personne la plus apte ou alerter soi-même

5. SECOURIR LA VICTIME DE MANIÈRE APPROPRIÉE
- Choisir à l'issue de l'examen l'action ou les actions à effectuer
- Réaliser l'action ou les actions choisie(s) en respectant la conduite à tenir indiquée dans le guide des données techniques
- Surveiller, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours spécialisés, l'amélioration ou l'aggravation de son état et adapter sa conduite si besoin

Contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise

6. SITUER SON RÔLE DE SST DANS L'ORGANISATION DE LA PRÉVENTION DE L'ENTREPRISE
- S'approprier les enjeux de la prévention pour en situer l'importance dans son entreprise
- Se positionner comme un des acteurs de la prévention dans son entreprise

7. CARACTÉRISER DES RISQUES PROFESSIONELS DANS UNE SITUATION DE TRAVAIL
- Repérer des dangers et informer les personnes qui pourraient y être exposées
- Déterminer des risques et leurs dommages potentiels

8. PARTICIPER À LA MAÎTRISE DES RISQUES PROFESSIONNELS PAR DES ACTIONS DE PRÉVENTION
- Supprimer ou à défaut réduire les risques sur lesquels il est possible d'agir directement
- Transmettre aux personnes en charge de la prévention les éléments liés à toute situation dangereuse repérée
- Proposer, si possible, des pistes d'amélioration

sps-formation.fr - 02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



SENSIBILISATION À LA LUTTE CONTRE L'ARRÊT CARDIAQUE ET AUX PREMIERS SECOURS

OBJECTIFS

Savoir réagir efficacement face à un accident ou une situation d'urgence en adoptant les gestes adaptés, aussi bien en entreprise que dans la vie de tous les jours.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

DURÉE

3 à 4h selon les besoins.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

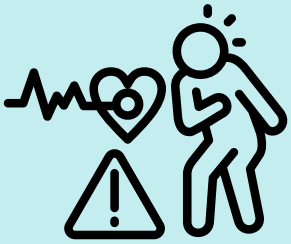
Méthode participative, démonstrative, étude de cas, mises en situation.
Mannequins de secourisme, matériel de secourisme, défibrillateur de formation.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

La répartition de la formation est adaptable selon votre organisation : jours bloqués de plusieurs groupes, plusieurs demi-journées, horaires décalés.

ENCADREMENT

Formateur spécialisé



CENTRE DE FORMATION SPS
Solution Prévention Sécurité

Contenu de la formation

SAVOIR PROTÉGER, ALERTER ET TRANSMETTRE

- Identifier une urgence vitale
- Se protéger, protéger la victime et les témoins
- Alerter les secours adaptés et transmettre, suivre les consignes
- Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours
- Appliquer les règles d'hygiène élémentaire

FAIRE FACE À UN SAIGNEMENT ABONDANT

- Arrêter ou limiter la perte de sang de la victime
- Installer la victime dans une position d'attente adaptée
- Réaliser un pansement compressif
- Appliquer les règles d'hygiène élémentaire

RÉAGIR FACE À UNE VICTIME EN ARRÊT CARDIAQUE

- Identifier et répondre à un arrêt cardio-respiratoire
- Pratiquer un massage cardiaque externe
- Mettre en oeuvre un défibrillateur automatique externe

ÉLÉMENTS FORTS



- Formation courte et accessible à tous, sans prérequis
- Basée sur des gestes simples mais vitaux
- Mises en situation pratiques pour ancrer les réflexes
- Impact direct sur la survie d'une victime : chaque minute gagnée augmente les chances
- Possibilité d'intervention en intra ou inter-entreprise

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



HABILITATION ÉLECTRIQUE B0H0 - H0V

Formation initiale et/ou MAC

OBJECTIFS

Apporter les compétences en sécurité nécessaires au personnel d'entreprise devant réaliser des travaux non électriques dans un environnement électrique potentiellement dangereux.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous salariés.

PRÉREQUIS

Initiale : Aucun.
Mac : Habilitation de - 3ans

DURÉE

7 heures - 1 journée.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes pré-formation.
100 % théorique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Évaluation en fin de formation par un QCM.
Remise d'un avis d'habilitation pour l'employeur sous réserve de réussite. Délivrance d'une attestation de formation pour le stagiaire et d'un certificat de réalisation pour son employeur.
Recyclage nécessaire tous les 3 ans.

ENCADREMENT

Formateur habilité.

Contenu de la formation

1. PRÉSENTATION DE L'HABILITATION

- Contexte
- Réglementation
- Statistiques
- Quid de l'habilitation

2. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES EN ÉLECTRICITÉ

- Unités, lois, câblages basiques
- La tension et le courant
- L'alternatif et le continu

3. PRENDRE CONSCIENCE DES RISQUES ÉLECTRIQUES LIÉS AU TRAVAIL

- Les risques liés à l'électricité et les accidents de travail associés
- Les effets de l'électrisation sur le corps humain
- Les domaines de tension

4. PRÉVENTION

- Principes de prévention
- Les différents types de contacts électriques
- Les classes de matériel électrique

5. NORME NFC 18-510

- Rôles des différents intervenants
- Généralités
- Applications

6. COMPORTEMENT EN CAS D'ACCIDENT

- Conduite à tenir en cas d'incident sur les équipements électriques
- Conduite à tenir en cas d'accident d'origine électrique
- Réagir en cas d'incendie sur les ouvrages électriques

7. L'ENVIRONNEMENT

- Distances de sécurité en BT et en HT en champ libre et dans un local

8. TRAVAUX D'ORDRE NON-ÉLECTRIQUE EN BT ET EN HT

- Documents applicables : titres d'habilitations, autorisations de travail, avis de fin de travail...
- Lignes enterrées
- Travaux dans des locaux électriques
- Travaux dans des postes HT

HABILITATION ELECTRIQUE

CENTRE DE FORMATION SPS Solution Prévention Sécurité

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



HABILITATION ÉLECTRIQUE BE MANŒUVRE BS

Formation initiale et/ou MAC

OBJECTIFS

Apporter les compétences en sécurité nécessaires au personnel d'entreprise devant réaliser des travaux d'ordre électrique et non-électrique dans un environnement potentiellement dangereux.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous salariés.

PRÉREQUIS

Initiale : Aucun.
Mac : Habilitation de - 3 ans

DURÉE

Initiale : 14 heures - 2 jours.
Recyclage : 10,5 heures - 1,5 jours.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes pré-formation.
40 % pratique et 60% théorique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Évaluation en fin de formation par un QCM et un cas pratique.
Remise d'un avis d'habilitation pour l'employeur sous réserve de réussite. Délivrance d'une attestation de formation pour le stagiaire et d'un certificat de réalisation pour son employeur.
Recyclage nécessaire tous les 3 ans.

ENCADREMENT

Formateur habilité.

Solution Prévention Sécurité

Contenu de la formation

1. PRÉSENTATION DE L'HABILITATION

- Contexte
- Réglementation
- Statistiques
- Quid de l'habilitation

2. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES EN ÉLECTRICITÉ

- Unités, lois, câblages basiques
- La tension et le courant
- L'alternatif et le continu

3. PRENDRE CONSCIENCE DES RISQUES ÉLECTRIQUES LIÉS AU TRAVAIL

- Les risques liés à l'électricité et les accidents de travail associés
- Les effets de l'électrisation sur le corps humain
- Les domaines de tension

4. PRÉVENTION

- Principes de prévention
- Les différents types de contacts électriques
- Les classes de matériel électrique

5. NORME NFC 18-510

- Rôles des différents intervenants
- Généralités
- Applications

6. COMPORTEMENT EN CAS D'ACCIDENT

- Conduite à tenir en cas d'incident sur les équipements électriques
- Conduite à tenir en cas d'accident d'origine électrique
- Réagir en cas d'incendie sur les ouvrages électriques

7. L'ENVIRONNEMENT

- Distances de sécurité en BT et en HT en champ libre et dans un local

8. TRAVAUX D'ORDRE NON-ÉLECTRIQUE EN BT ET EN HT

- Documents applicables : titres d'habilitations, autorisations de travail, avis de fin de travail...
- Lignes enterrées
- Travaux dans des locaux électriques
- Travaux dans des postes HT

8. LES INTERVENTIONS BS

9. LES INTERVENTIONS BE MANOEUVRE

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



HABILITATION ÉLECTRIQUE B1 B1V BR BC

Formation initiale et/ou MAC

OBJECTIFS

Apporter les compétences en sécurité nécessaires au personnel d'entreprise devant réaliser des travaux d'ordre électrique dans un environnement potentiellement dangereux.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous salariés.

PRÉREQUIS

Initiale : Aucun.
Mac : Habilitation de - 3 ans

DURÉE

Initiale : 21 heures - 3 jours
Recyclage : 10,5 heures - 1,5 jours

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Recueil des attentes pré-formation.
40 % pratique et 60% théorique.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Évaluation en fin de formation par un QCM et un cas pratique.
Remise d'un avis d'habilitation pour l'employeur sous réserve de réussite. Délivrance d'une attestation de formation pour le stagiaire et d'un certificat de réalisation pour son employeur.
Recyclage nécessaire tous les 3 ans.

ENCADREMENT

Formateur habilité.

Contenu de la formation

1. PRÉSENTATION DE L'HABILITATION

- Contexte
- Réglementation
- Statistiques
- Quid de l'habilitation

2. NOTIONS ÉLÉMENTAIRES EN ÉLECTRICITÉ

- Unités, lois, câblages basiques
- La tension et le courant
- L'alternatif et le continu

3. PRENDRE CONSCIENCE DES RISQUES ÉLECTRIQUES LIÉS AU TRAVAIL

- Les risques liés à l'électricité et les accidents de travail associés
- Les effets de l'électrisation sur le corps humain
- Les domaines de tension

4. PRÉVENTION

- Principes de prévention
- Les différents types de contacts électriques
- Les classes de matériel électrique

5. NORME NFC 18-510

- Rôles des différents intervenants
- Généralités
- Applications

6. CONSIGNATION

- Procédure et documents
- Exercice pratique

7. COMPORTEMENT EN CAS D'ACCIDENT

- Conduite à tenir en cas d'incident sur les équipements électriques
- Conduite à tenir en cas d'accident d'origine électrique
- Réagir en cas d'incendie sur les ouvrages électriques

8. L'ENVIRONNEMENT

- Distances de sécurité en BT et en HT en champ libre et dans un local

9. TRAVAUX D'ORDRE NON-ÉLECTRIQUE EN BT ET EN HT

- Documents applicables : titres d'habilitations, autorisations de travail, avis de fin de travail...
- Lignes enterrées
- Travaux dans des locaux électriques
- Travaux dans des postes HT

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

OBJECTIFS

Apprendre à fournir un soutien initial aux personnes qui subissent une dégradation de leur état de santé mentale par une détérioration de troubles existants ou par une crise.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public à partir de 18 ans.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

14 heures / 2 jours.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Acquérir des connaissances de base, appréhender les différents types de crise, développer ses compétences relationnelles, mieux faire face aux comportements agressifs.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Évaluation en ligne sur le site de PSSM France (identifiants donnés en fin de formation).

ENCADREMENT

Formatrice accréditée par PSSM France.

Formatrice accréditée
Premiers Secours en Santé Mentale

CENTRE DE FORMATION SPS
Solution Prévention Sécurité

Contenu de la formation

MODULE 1

- Introduction à la santé mentale et aux interventions
  - Santé mentale en France (facteurs de risques - statistiques - conséquences)
  - Interventions efficaces
- Introduction aux Premiers secours en santé mentale
  - Premiers Secours en Santé Mentale
    - Cadre des premiers secours en santé mentale
    - Le plan d'action PSSM
  - Présentation de la dépression
    - Signes et symptômes
    - Interventions

MODULE 2

- Le plan d'action pour la dépression
  - Rappel de la dépression
  - Action 1 pour la dépression
  - Crise suicidaire : Présentation - Assister
- Les troubles anxieux
  - Présentation des troubles anxieux
    - Signes et symptômes
    - Interventions

MODULE 3

- Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux
  - Rappel des troubles anxieux
  - Le plan d'action PSSM pour les troubles anxieux, attaques de paniques et chocs post-traumatiques
    - Action 1 pour les troubles anxieux (hors crise)
    - Crise d'attaque de panique : Présentation - Assister
    - Crise après un évènement traumatique : Présentation - Assister
- Les troubles psychotiques
  - PSSM pour les troubles anxieux (suite)
  - Présentation des troubles psychotiques
    - Signes et symptômes
    - Interventions

MODULE 4

- Le plan d'action pour les troubles psychotiques
  - Rappel des troubles psychotiques
  - Action 1 pour les troubles psychotiques
  - Crise psychotique sévère : Présentation - Assister
  - Premiers secours pour les troubles psychotiques (suite)
- L'utilisation des substances et le plan d'action
  - Présentation des troubles liés à l'utilisation de substances
    - Signes, symptômes
    - Interventions
  - Action 1 pour l'utilisation de substances
  - Crise liée à l'utilisation de substances
  - Crise d'agressivité
  - Urgence médicale
  - PSSM pour l'utilisation des substances (suite)

La formation aux Premiers secours en santé mentale (PSSM) est un programme dont les droits d'exploitation sont détenus par PSSM France, unique détenteur de la licence MHFA® International sur le territoire national.
À ce titre, l'utilisation de la marque et le déploiement des contenus sont strictement encadrés par l'association. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site officiel : www.pssmfrance.fr.

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



GÉRER SON STRESS PROFESSIONNEL

OBJECTIFS

Définir et diagnostiquer son stress. Analyser son profil “type de personnalité” & comportement sous pression. Faire face à une séquence de stress. S’organiser et développer des relations constructives. Construire dans la durée pour anticiper et prévenir.

PUBLIC CONCERNÉ

En situation de stress. Confrontées à des changements importants. Souhaitant comprendre les mécanismes du stress. Désirant faire face à des situations stressantes.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

21 heures / 3 jours (personnalisable)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

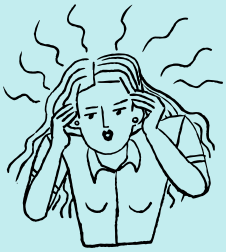
Dispositif structuré autour du transfert de compétences par la pratique et l’expérimentation permettant l’engagement de l’apprenant..

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Auto-évaluation par l’apprenant lui-même. Mesure à chaud de votre propre évolution de compétences.
Suivi des présences et remise d’une attestation individuelle de formation.

ENCADREMENT

Formateur spécialisé



CENTRE DE FORMATION SPS
Solution Prévention Sécurité

Contenu de la formation

MODULE 1 : DÉFINIR SON STRESS - COMPRENDRE

1. Qu’est ce que le stress ?
   Les manifestations et symptômes
2. Stress négatif ou pression positive ?
   Vidéo : Faire du stress mon ami

MODULE 2 : ANALYSER SON PROFIL - DIAGNOSTIQUER

1. Quel est votre profil “TP” type de personnalité ?
   Modèle Process Com
2. Construisez votre “immeuble type”
   Application Process Com

MODULE 3 : ANALYSER SON COMPORTEMENT SOUS PRESSION - COMPRENDRE MON RAPPORT AU STRESS ET RECONNAÎTRE MES DRIVERS

1. Les déclencheurs de stress ?
2. Les différents niveaux de stress
3. Les effets du stress niveau 1
4. Le stress de niveau 1 : Les drivers - Mes messages contraignants
5. Les antidotes pratiques
   Test profil : Mes drivers

MODULE 4 : ÉVALUER MON NIVEAU DE STRESS - COMPRENDRE & ÉVALUER

1. Le stress de niveau 2, Le mécanisme d’échec
2. Les effets du mécanisme d’échec sur chacun des TP
3. Évaluer mon niveau de stress
   Test questionnaire PSS individuel

MODULE 5 : FAIRE FACE À UNE SÉQUENCE DE STRESS - PRENDRE LE TEMPS D’AGIR

1. Apprendre à respirer
2. La cohérence cardiaque 365
   Application : RespiRelax+
3. Déblocage émotionnel
   Méthode TIPI

MODULE 6 : S’ORGANISER ET DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES - BIEN GÉRER SON TEMPS & DES ÉCHANGES CONSTRUCTIFS

1. Planifier et gérer son temps
2. Apprendre à dire “non”
3. Distinguer faits, sentiments, émotions
4. La communication non violente méthode
   Bonhomme OSBD

MODULE 7 : CONSTRUIRE DANS LA DURÉE - MON PLAN PERSONNALISÉ

1. Les 5 R pour me ressourcer
2. Mes essentiels List Making
   Plan d’actions personnalisé

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



GÉRER LES CONFLITS AVEC STYLE

OBJECTIFS

Vous apporter les clés pour transformer les conflits en opportunités de croissance et de collaboration.
Maîtriser l'art subtil de la médiation et de la négociation.

PUBLIC CONCERNÉ

Responsables et chargés des Ressources Humaines, les managers, les chargés de communication, les commerciaux.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

21 heures / 3 jours (personnalisable)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Acquérir des connaissances de base, appréhender les différents types de crise, développer ses compétences relationnelles, mieux faire face aux comportements agressifs.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Auto-évaluation préalable en amont de la formation.
Attestation de participation remise aux apprenants assidus.

ENCADREMENT

Formatrice spécialisée

Contenu de la formation

MODULE 1 : LES DIFFÉRENTES FORMES DE CONFLITS

1. Le conflit relationnel
2. Le conflit organisationnel
3. Le conflit mixte

MODULE 2 : LES CAUSES

1. Les causes objectives
2. Les causes subjectives
3. Les erreurs d'interprétation
4. La généralisation
5. La déformation
6. Le manque de prise de recul

MODULE 3 : LES CONSÉQUENCES

1. Le triangle de Karpman
2. Un conflit non réglé
3. Mal gérés, les conflits génèrent des problématiques

MODULE 4 : LES ÉTAPES DU CONFLIT

1. La phase de désaccord
2. La phase de tension
3. La phase de blocage
4. La phase d'éclatement
5. La phase de solution

MODULE 5 : RÉSOUDRE LES CONFLITS

1. Les conflits sont inévitables
2. Thomas Kilmann Indicator : TKI
3. 2 dimensions / 5 styles

MODULE 6 : ENTRER EN NÉGOCIATION

Quand négocier ?

a. Étape 1 : Clarifier
b. Étape 2 : Aborder la négociation
c. Étape 3 : Explorer les points de vue
d. Étape 4 : Bâtir avec des intérêts communs
e. Étape 5 : Trouver des solutions

WORKSHOP : GESTION DES CONFLITS

Entrer dans la peau des personnages
Jeu conçu et fabriqué en France

Solution Prévention Sécurité

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

OBJECTIFS

Se réapproprier son temps. Se fixer des priorités. Intégrer les bonnes pratiques. Devenir acteur de sa relation au temps au quotidien. Gagner en productivité avec le digital.

PUBLIC CONCERNÉ

Personnes souhaitant gagner du temps en améliorant leur gestion du temp personnel et professionnel

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

DURÉE

14 heures / 2 jours

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Dispositif de formation structuré autour du transfert de compétences. Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation. Formation favorisant l'engagement des participants pour un meilleur ancrage des apprentissages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Auto-évaluation par l'apprenant lui-même. Mesure à chaud de votre propre évolution de compétences.
Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

ENCADREMENT

Formateur spécialisé



CENTRE DE FORMATION SPS
Solution Prévention Sécurité

Contenu de la formation

MODULE 1 : SE RÉAPPROPRIER SON TEMPS

1. Connaître son profil
   - Le diagnostic de mon temps
   - Ma journée de travail

MODULE 2 : LES BONNES PRATIQUES

1. Connaître les principes d'organisation du temps
   - Les voleurs de temps
     - Externes
     - Internes (Les drivers)
   - Les 7 clés de l'efficacité
2. Affronter la perte de temps
   - Prioriser avec les 8 lois du temps
   - Oser dire "non" et s'affirmer

MODULE 3 : SE FIXER DES PRIORITÉS

1. Différencier l'urgent de l'important
   - La matrice d'Eisenhower pour prioriser et décider
   - Équilibrer ma charge de travail
2. Me fixer des objectifs réalistes et motivants
   - Distinguer : missions - objectifs - activités - tâches
   - Ma boite à outils

MODULE 4 : GERER SON TEMPS AU QUOTIDIEN

1. Remodeler son emploi du temps
   - Anticiper pour gagner en efficacité
   - Les méthodes et les outils efficaces
2. Organiser son temps
   - Une planification réaliste
   - Optimiser son agenda

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



GESTES ET POSTURES

OBJECTIFS

Appréhender les risques dorsaux lombaires.
Appliquer des techniques de manutention adaptées pour atténuer la fatigue et éliminer les accidents liés aux troubles musculosquelettiques

PUBLIC CONCERNÉ

Personnes souhaitant améliorer la prévention des risques, l'augmentation de la qualité de vie au travail et les performances des salariés.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

7 heures / 1 jour

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Mise en situation réelle avec un poids de 10kg.
Utilisation d'un mannequin PRAP.
Mise en situation sur le poste de travail.
Séances d'exercices d'échauffements.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Attestation remise en fin de formation aux apprenants assidus. L'évaluation se fait tout au long de la formation. Quiz final.

ENCADREMENT

Formatrice spécialisée.

Solution Prévention Sécurité

Contenu de la formation

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Cette formation permet de comprendre les principes de la manutention manuelle aux travers d'exercices pratiques. Le contenu de la formation est adapté aux activités des participants en traitant plusieurs problématiques :

- Travail sur écran
- Travail statique
- Mouvement répétitif
- Manutention de personne
- Manutention de charge lourde

Cette formation répond à certaines exigences du code du travail et sensibilise le personnel sur les maladies professionnelles de type TMS (Troubles Musculosquelettique).

Il est préférable que cette formation se déroule dans les locaux de l'entreprise cliente afin de pouvoir modifier le comportement des participants vis à vis de la manutention sur leurs postes de travail.

PROGRAMME ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION

- Partie théorique :
  - Définitions de base (AT, MP, TMS)
  - Statistiques nationales
  - Conséquences d'un accident de travail
  - Notions anatomiques
  - Contrainte lombaire
  - Les accidents du dos
  - Principes d'économie de l'effort
  - Principes de sécurité physique
  - Les troubles musculosquelettiques (TMS)
  - L'activité physique et la fatigue
  - Importance des EPI
  - Analyse des postures au travail (module lié à l'activité des participants)

- Partie pratique :
  - Mise en place de plusieurs exercices pratiques

ÉLÉMENTS FORTS



La qualité de vie au travail est une problématique qui doit être prise en compte par les entreprises. C'est un enjeu de taille, car elle a une influence directe sur la productivité et la compétitivité d'une entreprise.

Manutention, activité physique, transport routier... toutes les personnes soumises à des contraintes physiques liées à leur activité professionnelle s'exposent à des risques pouvant porter atteinte à leur santé.

Les maladies posturales sont malheureusement légion : hernies discales, lombalgies, cervicalgies, syndromes du canal carpien, problèmes musculaires... Savoir adopter les **bonnes pratiques** est indispensable pour préserver la santé des collaborateurs et **prévenir** l'apparition de pathologies professionnelles.

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ÉMO IMPACT

OBJECTIFS

L'intelligence émotionnelle est un atout puissant au travail, permettant aux individus de développer des compétences relationnelles, de gérer le stress, d'améliorer la communication et de favoriser un climat de travail positif.

PUBLIC CONCERNÉ

Experts ou professionnels de l'accompagnement : coachs, formateur, manager, éducateur, enseignant, consultant et médiateur.

PRÉREQUIS

Aucun.

DURÉE

14 heures / 2 jours

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

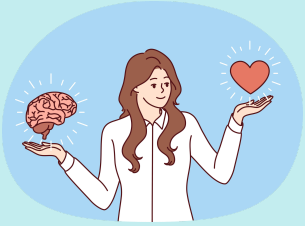
Apporter les clés pour mieux comprendre, gérer et utiliser ses émotions ainsi que celles des autres dans un environnement professionnel.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS

Auto-évaluation préalable en amont de la formation.
Attestation de participation remise aux apprenants assidus.

ENCADREMENT

Formatrice spécialisée



CENTRE DE FORMATION SPS
Solution Prévention Sécurité

Contenu de la formation

MODULE 1 : DÉFINIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

1. Identiifer les composantes
   a. Les 5 composantes
   b. Les attitudes clés
2. Établir un diagnostic
   a. Auto-évaluation individuelle
   b. Mes forces et mes axes de progrès

Ludopédagogie : Jeu 7 familles Soft Skills

MODULE 2 : LE LANGAGE DES ÉMOTIONS

1. Le fonctionnement de l'émotion
   a. Une réaction physiologique
   b. Comprendre les 3 phases d'une émotion
   c. Identifier les 6 familles d'émotion
   d. Le corps parle
   e. Le message de l'émotion = besoin

Ludopédagogie = Jeu sentimotions

MODULE 3 : RÉGULER NOS ÉMOTIONS

1. Rétablir l'équilibre émotionnel avec le modèle Processuel de régulation de Gross & Thompson
   a. Apprendre à vivre avec es émotions
   b. 2 étapes pour gérer + 4 facteurs impliqués
   c. Réguler ses émotions en 5 étapes

Exercice de cohérence cardiaque

MODULE 4 : DÉVELOPPER SON EMPATHIE

1. Un ingrédient essentiel pour s'ouvrir au monde de l'autre
   a. Les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle selon Goleman
   b. L'empathie, les 4 étapes pour s'ouvrir au monde de l'autre
   c. Ressentir pour comprendre
   d. 3 formes d'empathie

MODULE 5 : INTÉRAGIR AVEC L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

1. Établir des relations constructives
   a. Les 11 commandements de l'assertivité
   b. Développer un comportement assertif
2. Intégrer l'intelligence émotionnelle dans mon quotidien
   a. Modèles et sources d'inspiration
   b. Mon plan d'action "méthode des petits pas"

02.32.41.25.21 - contact@sps-formation.fr