

Prévention des troubles musculo- squelettiques (TMS)

Différents facteurs expliquent l'apparition des TMS : postures contraignantes, sollicitations répétitives des mêmes articulations, port de charges, organisation du travail, stress...

Cette formation-action aborde les facteurs d'apparition des TMS et les règles de base à respecter pour travailler dans de meilleures conditions.

L'intervenant fait travailler les participants à partir des situations de travail concrètes rencontrées par les collaborateurs

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les facteurs d'apparition des TMS
- Savoir analyser les risques de TMS à son poste de travail
- Connaître les règles de base de la prévention des TMS
- Rédiger une liste des pistes de solutions à mettre en œuvre

MODALITÉS PRATIQUES

 2 heures de visite préalable
au sein du milieu de travail
30 minutes de formation théorique
1h de formation pratique

 Min 5 – max 12

 Salle équipée d'un beamer

 Au sein du milieu de travail

COÛT PAR SESSION

CHF 1'350.– HT



Prévention des risques liés au travail sur écran

Un poste mal conçu ou mal réglé génère de l'inconfort et peut être source de pathologies pour le salarié. L'entreprise peut alors constater une perte de rendement et de l'absentéisme.

Cette formation aborde les risques liés au travail sur écran en faisant un focus sur les Troubles Musculosquelettiques (TMS), principale cause d'hospitalisation en Suisse.

Les participants assisteront à une séance alliant théorie et pratique.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les principaux risques liés au travail sur écran
- Savoir adapter son poste de travail en fonction de sa morphologie et de ses besoins
- Savoir appliquer des pauses physiologiques et réaliser quelques exercices d'étirements
- Obtenir une synthèse des points forts et des points d'amélioration concernant les espaces de travail et le mobilier

MODALITÉS PRATIQUES



1 heure en salle puis
10 min / pers. au poste de travail



Min 6 – max 18



Salle avec un beamer

COÛT PAR SESSION

Jusqu'à 6 participants :
CHF 510.– HT

Jusqu'à 12 participants :
CHF 730.– HT

Jusqu'à 18 participants :
CHF 950.– HT



Prévention du stress professionnel

Le stress chronique est un enjeu majeur de notre époque. Il entraîne des problèmes de santé, de l'absentéisme et des pertes financières pour les entreprises.

Cette formation aborde les origines du stress, les signaux d'alerte, les symptômes et permet à chacun de réfléchir à des pistes de prévention du stress.

Quelques outils individuels viennent ponctuer la séance.

Cible de la formation : tous les collaborateurs

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux comprendre la définition et les origines du stress professionnel
- Mieux appréhender les pistes de prévention
- Connaître des outils individuels pour la gestion du stress

MODALITÉS PRATIQUES



1h30



Min 5 – max 12

Atelier participatif



Salle équipée d'un beamer

COÛT PAR SESSION

CHF 400.– HT



Prévention des risques psychosociaux (RPS)

Les facteurs de risques psychosociaux sont liés à l'organisation du travail et peuvent entraîner une dégradation de la santé des collaborateurs et de l'entreprise.

Développée par le réseau Anact-Aract, cette formation est animée sous forme de jeu pédagogique, en trois temps :

- Un jeu de cartes pour sensibiliser les participants à la prévention des RPS;
- Un jeu de plateau pour comprendre et agir sur les RPS;
- Des outils opérationnels pour intégrer la prévention des RPS dans un plan d'actions concret.

Public cible : les cadres, les fonctions RH et les acteurs de la prévention

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre la problématique des risques psychosociaux et leurs effets
- Intégrer des situations issues de l'expérience des participants dans le jeu et en faire un outil d'analyse des RPS (version intégrale)
- Élaborer des actions concrètes pour prévenir les RPS

MODALITÉS PRATIQUES



2h30 version réduite

4h version intégrale



Min 6 – max 20

Atelier participatif et ludique



Salle équipée d'un beamer

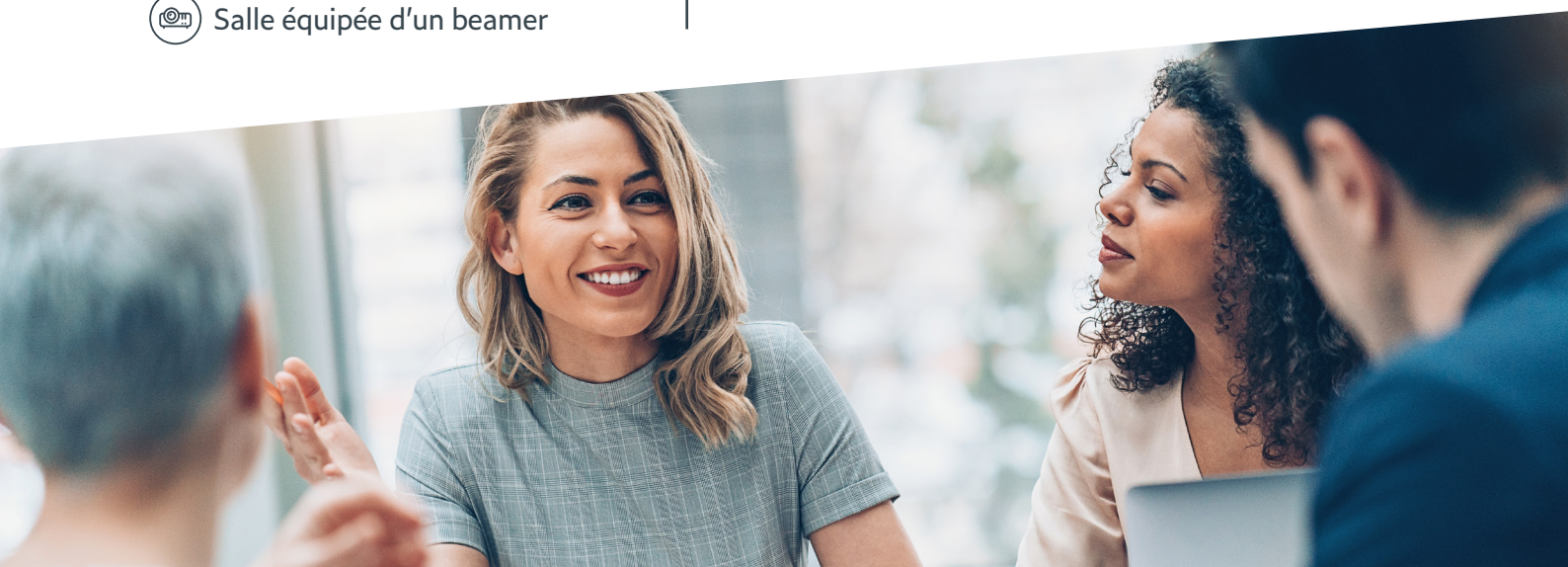
COÛT PAR SESSION

Version réduite :

CHF 620.– HT

Version intégrale :

CHF 950.– HT



Mieux comprendre son sommeil

Le sommeil est une fonction biologique essentielle indispensable à la récupération psychique et physique.

Selon la dernière enquête suisse sur la santé (2012), un quart de la population suisse souffre de ne pas dormir suffisamment ou d'avoir une qualité de sommeil médiocre.

Ces troubles ont des répercussions sur la santé et peuvent impacter le cadre professionnel en termes de risque de burnout, d'absentéisme ou d'accidents.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître la physiologie du sommeil
- Comprendre le fonctionnement de l'horloge biologique
- Connaître les règles d'hygiène du sommeil
- Analyser son propre agenda de sommeil

MODALITÉS PRATIQUES



3 heures



Min 5 – max 12
En plénière



Salle équipée d'un beamer

COÛT PAR SESSION

CHF 730.– HT

PRÉREQUIS

Les participants s'engagent à remplir un agenda de sommeil durant 2 semaines avant la formation



Concilier horaire irrégulier et santé

Journée de formation multi thèmes pour les travailleurs à horaire atypique. Alimentation, activité physique et sommeil sont les principaux thèmes traités durant la journée.

Le travail à horaire atypique est un risque pour la santé et il est important de sensibiliser les collaborateurs aux mesures de prévention recommandées.

Ce cours a déjà été donné pour les métiers d'ambulanciers, gendarmes, mécaniciens de train et les travailleurs en équipe dans l'industrie.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître la physiologie du sommeil
- Comprendre le fonctionnement de l'horloge biologique
- Connaître les règles d'hygiène du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique
- Analyser son propre agenda de sommeil

MODALITÉS PRATIQUES



7 heures



Min 5 – max 16
En plénière



Salle équipée d'un beamer

COÛT PAR SESSION

CHF 1'610.– HT

PRÉREQUIS

Les participants s'engagent à remplir un agenda de sommeil durant 2 semaines avant la formation



Formation santé conducteurs professionnels

Journée de formation multi thèmes pour les conducteurs professionnels soumis à la réglementation.

Alimentation, ergonomie du poste de travail, activité physique, stress et sommeil sont les principaux thèmes traités durant la journée.

les formateurs et le contenu de ce cours sont reconnus par l'ASA (Association des Services des Automobiles)

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Connaître les risques de la position assise prolongée
- Comprendre le fonctionnement du sommeil, des rythmes et de la vigilance
- Connaître les recommandations pour une alimentation équilibrée
- Connaître les recommandations en activité physique et effectuer un test de fitness (SUVA)
- Connaître les réglages de son poste de travail

MODALITÉS PRATIQUES



7 heures



Min 5 – max 16
En plénière



Salle équipée d'un beamer

COÛT PAR SESSION

CHF 1'610.– HT



Sensibilisation à l'exposition au bruit

L'exposition au bruit est indolore et bien souvent sous-estimée alors qu'elle provoque des dégâts irréversibles. Les personnes souffrants de pertes auditives sont handicapées au quotidien. En effet, elles ont du mal à suivre une conversation convenablement dans un milieu bruyant par exemple et ont tendance à s'isoler.

Qu'est-ce que le bruit ? Comment se déplace-t-il ? Comment entend-on ? Quels sont les dangers et comment s'en protéger ? La réponse à ces questions est rendue possible grâce à une présentation, beaucoup de discussions et aux partages d'expériences.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre le fonctionnement de l'ouïe
- Savoir ce qu'est le bruit
- Connaître les dangers d'une exposition au bruit et savoir s'en protéger

MODALITÉS PRATIQUES



1h en salle



Min 6 – max 10



Salle équipée d'un beamer

COÛT PAR SESSION

CHF 290.– HT

