



# OFFRE DE FORMATIONS 2025

“ La culture de la prévention en entreprise est le moteur qui protège vos collaborateurs, renforce leur performance et leur fidélisation. ”



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :

ACTIONS DE FORMATION

Organisme de formation déclaré sous n° 52 44 10006 44

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État



## Accessibilité des Personnes en Situation de Handicap (PSH)



Pour nos formations en présentiel et à distance, nous portons une attention particulière à l'intégration des personnes en situation de Handicap. Nous mettons tout en œuvre pour permettre l'accessibilité de nos offres, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés liées au handicap des personnes concernées. Un emploi du temps aménagé ainsi que des moyens pédagogiques et techniques adaptés peuvent notamment être mis en place avec l'aide de notre réseau d'experts du handicap.

Ces adaptations, qui portent sur les méthodes et les supports pédagogiques, peuvent être individuelles ou collectives pour un groupe de personnes ayant des besoins similaires.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec notre service formations afin de construire des conditions de prise en charge adaptées.

**Référents handicap** : Blandine BURBBAN et Clémentine AUDRAIN.

**Service formation** : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)

# Développer et soutenir les managers et leurs équipes pour prévenir l'absentéisme et améliorer la Qualité de Vie et des Conditions de Travail

---



Toutes nos formations peuvent être dispensées telles que décrites dans ce référentiel ou peuvent être modifiées selon vos besoins spécifiques. Un temps d'ingénierie pédagogique et de co-construction avec nos experts devra alors être envisagé.

Notre organisme de formation est certifié **Qualiopi** depuis Novembre 2019. Nous sommes engagés dans un processus d'amélioration continu de nos prestations.

**609 apprenants ont suivi nos formations en 2024.**



Risques psychosociaux  
Management  
Santé et QVCT  
Ergonomie

Vous pouvez consulter et découvrir l'intégralité de nos formations sur notre catalogue ou sur [www.previa.fr](http://www.previa.fr)

“

Le patrimoine humain est une richesse  
qu'il nous appartient de préserver.

”



La santé au travail est un sujet incontournable de l'entreprise. Avec l'allongement des carrières, l'exigence de performance, d'efficacité de chacun, la santé est au centre des préoccupations des organisations.

Précurseur dans l'accompagnement du retour au travail après une longue maladie, Prévia accompagne aujourd'hui les individus et les collectifs pour créer des environnements de travail favorables et préserver le patrimoine humain des entreprises.

Depuis près de 20 ans, Prévia, partenaire des assureurs agit auprès des entreprises et des collectivités et élabore des dispositifs pour préserver la santé et le bien-être.

## Notre approche

Notre approche est centrée sur l'humain pour le placer au cœur de la performance. nous pensons que la santé des organisations passe par celle des collaborateurs.

Pour un meilleur apprentissage, nos parcours de formation sont conçus de manière participative et ludique, cela permet de s'approprier rapidement des outils concrets applicables dans les pratiques professionnelles quotidiennes.



MENWAY Groupe

# SOMMAIRE

Page 6

**RISQUES PSYCHOSOCIAUX**

Page 13

**MANAGEMENT**

Page 18

**SANTÉ ET QVCT**

Page 24

**ERGONOMIE**

Vous pouvez consulter et découvrir l'intégralité de nos formations sur notre catalogue ou sur [www.previa.fr](http://www.previa.fr)

Mise à jour du catalogue : **Avril 2025**



# LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Découvrez nos formations pour vous accompagner autour  
des risques psychosociaux en entreprise

Page 7	Comprendre et savoir repérer les RPS
Page 8	Détecter le burn-out pour le prévenir
Page 9	Addictions : comprendre, repérer, agir
Page 10	Harcèlement : le connaître pour mieux prévenir
Page 11	Accueil du public : des outils pour gérer les relations difficiles

Organisme de formation déclaré sous n° 52 44 10006 44  
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État

# COMPRENDRE ET SAVOIR REPÉRER LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

PRÉSENTIEL DISTANCIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les risques psychosociaux
- Identifier les facteurs de risques psychosociaux
- Identifier les facteurs de ressources
- Identifier les différentes conséquences pour les salariés et pour l'entreprise
- Comprendre les mécanismes du stress au travail
- Connaître le cadre réglementaire
- Connaître les acteurs de prévention

## LE PROGRAMME

### Le cadre légal

Les dates et les accords clés

### Les risques psychosociaux

Définition des risques psychosociaux selon le rapport d'expertise (Gollac & Bodier)

Les six grandes familles de facteurs de risques psychosociaux

Zoom sur le stress au travail

Zoom sur le Burnout

Zoom sur le Harcèlement (moral, sexuel)

Zoom sur les violences internes et externes

### Les conséquences pour les salariés et l'entreprise

Les conséquences sur la santé des individus

Les conséquences sur le collectif de travail

Les conséquences sur les résultats de l'entreprise

### Prévenir les risques psychosociaux

Les différents niveaux de prévention

Les facteurs de protection au travail

Les acteurs de la prévention au travail

Adapter sa posture et sa communication

SATISFACTION DE LA FORMATION  
EN 2024

 8,5/10

## ATOUS

- Formation participative
- Apports théoriques en accord avec les connaissances scientifiques
- Apports théoriques sous différentes formes : échanges, quiz, films



## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel  
Nous consulter en distanciel

### DURÉE

1 journée (7h)\*

\* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active  
Jeu de mise en situation « Identifier pour agir »  
Vidéos sur mécanismes du stress au travail

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public / Managers / Dirigeants

### INTERVENANT

Psychologue formateur ou formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap, Blandine BURBAN ou Clémentine AUDRAIN, à : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)

# DÉTECTER LE BURN-OUT POUR LE PRÉVENIR



PRÉSENTIEL DISTANCIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Savoir repérer les risques de burn-out
- Connaître les mécanismes du burn-out pour agir
- Identifier les leviers de prévention
- Savoir accompagner et orienter les salariés en souffrance

## LE PROGRAMME

### Connaître le Burn-out

- Définition : de quoi parle-t-on ?
- Stress et burn-out : quels liens ?
- Burn-out et dépression : même problématique ?
- Savoir repérer les premiers signes de burn-out pour prévenir la rupture
- Quel devenir pour la personne atteinte d'un burnout ?
- Réussir le retour au travail après un burn-out

### Comprendre le mécanisme du burn-out

- Les facteurs professionnels
- Les facteurs personnels favorisant et les personnalités plus exposées

### Prévenir le burn-out et éviter les risques de rupture

- Les indicateurs de risques à repérer
- Les facteurs de protection au travail : relations de travail, organisation, valeurs...
- Les bonnes pratiques managériales : évaluation de la charge de travail, communication, reconnaissance, limites
- Savoir écouter et orienter un collaborateur en souffrance
- Connaître les ressources internes et externes à l'entreprise

## ATOUTS

- Formation centrée sur le vécu des apprenants
- Fournit des outils directement utilisables
- Favorise l'échange d'expériences en alternant apports théoriques et exercices pratiques
- La petite taille du groupe facilite les échanges



## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel  
Nous consulter en distanciel

### DURÉE

1 journée (7h)\*

\* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public / Personnel encadrant / Managers / RRH

### INTERVENANT

Psychologue formateur ou formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



# ADDICTIONS : COMPRENDRE, REPÉRER, AGIR



PRÉSENTIEL DISTANCIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre le fonctionnement des conduites addictives et les différents types d'usages
- Savoir détecter une situation à risque
- Connaître le cadre réglementaire en milieu du travail
- Intervenir auprès d'un salarié en difficulté

## LE PROGRAMME

### Fonctionnements des conduites addictives

- Les différents types d'addictions : avec ou sans substance
- Les différents types d'usage et le processus de dépendance
- Les conséquences sur la santé et le travail

### Repérer une situation à risque

- Connaître les différents effets et signaux à repérer
- Savoir gérer les différentes sources d'informations (vues, entendues)

### Connaître le cadre réglementaire en milieu du travail Responsabilité : que dit la loi ?

- Rôle de l'entreprise
- Droit : dépistage, accompagnement, sanction, quelles sont les limites de l'entreprise ?

### Intervenir auprès d'un salarié en difficulté

- Trouver les personnes ressources

## ATOUS

- Exposé interactif
- Méthode d'animation ludique avec jeu de plateau



## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel  
Nous consulter en distanciel

### DURÉE

1 journée (7h)\*

\* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



### MÉTHODE MOBILISÉE

En salle avec un formateur (présentiel)  
En visio avec un formateur (distanciel)

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### INTERVENANT

Psychologue formateur ou  
formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap, Blandine BURBAN ou Clémentine AUDRAIN, à : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)

# HARCÈLEMENT : LE CONNAÎTRE POUR MIEUX LE PRÉVENIR



## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Appréhender la notion de harcèlement moral sur le versant juridique et social
- Savoir déceler des cas de harcèlement, comprendre l'impact que peut avoir une situation particulière sur le collectif de travail
- Donner les outils nécessaires à l'exercice de la gestion du personnel dans les situations de stress et de harcèlement

## LE PROGRAMME

### Le harcèlement et ses différentes formes

- Échanges et analyse préalable des représentations des participants sur le harcèlement
- Définition du harcèlement et ses différentes formes (sexuel, moral, discriminatoire)
- Réflexion sur les différents facteurs de risques liés au harcèlement

### Le cadre juridique du harcèlement

- Présentation de la réglementation en matière de droit du travail
- La plainte (personnes saisissables, son contenu et sa recevabilité)
- Le problème de la preuve
- Présentation de cas et jurisprudence

### Rôles et responsabilités des managers

- Les limites entre management et harcèlement
- Détecter un cas de harcèlement : harceleur(s), victime(s) et situation(s)
- Distinguer intentionnalité et maladresse ; conflits et harcèlement
- Les actions de prévention du manager

### Prévenir le harcèlement et ses conséquences

#### Les stratégies de prévention primaire, secondaire et tertiaire.

- Les mesures de protection immédiate à prendre
- Comment jouer le rôle de médiateur entre les personnes : savoir désamorcer un conflit
- Comment articuler la prise en charge en interne : médecin du travail, RH, syndicats...
- Les actions préventives possibles dans l'organisation (sensibilisation, charte...)

#### Exemples de mesures préventives



## ATOUTS

- Propose une pédagogie active et participative
- Favorise l'échange d'expériences en alternant apports théoriques et exercices pratiques
- Fournit des outils directement utilisables
- Évaluation « à chaud » des apprenants

PRÉSENTIEL DISTANCIEL



TARIF  
INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel  
Nous consulter en distanciel

### DURÉE

1 journée (7h)



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Cadres & Responsables d'encadrement /  
Responsables & Collaborateurs RH /  
Chargés de prévention

### INTERVENANT

Psychologue formateur ou  
formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



# ACCUEIL DU PUBLIC : DES OUTILS POUR GÉRER LES RELATIONS DIFFICILES



PRÉSENTIEL DISTANCIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer un accueil de qualité
- Comprendre et identifier les différents profils de public difficile
- Utiliser des techniques de communication et de régulation émotionnelle adaptées
- Maintenir une posture professionnelle dans les situations tendues ou conflits

## LE PROGRAMME

### L'accueil : définitions et stratégies

- Fondements théoriques de la communication
- Définition et critères d'un accueil de qualité
- Enjeux et impacts d'un accueil efficace
- Les étapes clés d'un entretien d'accueil

### L'accueil du public difficile : définition, typologie et mécanisme

- La notion d'accueil difficile : définitions
- L'impact du cadre de référence
- Typologie des publics difficiles : anxieux ou en détresse, agressif, manipulateur, personne sous influence de substance
- Facteurs déclencheurs des tensions
- L'impact des biais cognitifs que le public et eux même personnel accueillant peut avoir
- Identifier les émotions exprimées et sous-jacentes des usagers
- Reconnaître les besoins non satisfaits à l'origine des tensions

### Gérer un accueil du public difficile

- Être factuel : distinguer faits, opinions et ressentis pour gérer les situations tendues
- Techniques d'écoute active et de reformulation
- Communication Non Violente® (CNV)
- Développement de l'assertivité (Méthodes JPAE, DESC, OSBD)

SATISFACTION DE LA FORMATION  
EN 2024



## ATOUTS

- Fournit des outils directement utilisables et efficaces
- Favorise l'échange d'expériences en alternant apports théoriques et exercices pratiques
- Mise en situation et cas concrets



TARIF  
INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par jour



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel  
Nous consulter en distanciel

### DURÉE

2 journées (14h)  
non dissociables



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### INTERVENANT

Psychologue formateur ou  
formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap, Blandine BURBAN ou Clémentine AUDRAIN, à : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)



MENWAY Groupe

# MANAGEMENT

Découvrez une large gamme de formations pour vous aider à devenir un manager performant et bienveillant

Page 13	Manager, acteur de prévention de l'absentéisme
Page 14	Réussir la réintégration d'un collaborateur après un long arrêt
Page 15	Initiation au Co-développement
Page 16	Être assertif.ve en utilisant des outils de la communication non violente

Organisme de formation déclaré sous n° 52 44 10006 44

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État

Mise à jour du catalogue : **Avril 2025**

# MANAGER, ACTEUR DE PRÉVENTION DE L'ABSENTÉISME



PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Avoir une vision globale de l'absentéisme
- Comprendre son rôle de prévention et de gestion de l'absentéisme
- Adapter sa posture et sa communication avec le collaborateur et l'équipe

## LE PROGRAMME

### Comprendre l'absentéisme (Travail individuel en amont)

- Connaître les enjeux de l'absentéisme et les impacts sur les plans organisationnels, économiques et sociaux
- Distinguer les différents types d'arrêts et les principales causes d'absentéisme

### Gérer les relations

- Choisir et utiliser les différents outils de communication
- Reconnaître les signaux d'alerte et les dysfonctionnements dans l'équipe
- Connaître les règles de confidentialité liées à la santé
- Identifier les différents leviers de motivation

### Prévenir et agir

- Préparer et animer l'entretien de reprise
- Identifier et surmonter ses freins
- Adapter sa communication et pratiquer l'écoute active

SATISFACTION DE LA FORMATION  
EN 2024



La prévention et la réduction de l'absentéisme représentent un enjeu important pour les entreprises. Les impacts sont multiples : sur l'organisation, la qualité de service, l'image, le climat social et la performance économique.

Les managers perçoivent souvent l'absentéisme comme une fatalité. Cette formation est destinée à mieux comprendre les leviers de prévention et leur donner les moyens concrets d'agir à leur niveau.

## ATOUTS

- Alternance d'apports théoriques, de travaux en groupe et d'études de cas
- Grille d'auto-évaluation pré et post-formation



## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

### DURÉE

1 journée (7h)



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Cadres ou Managers opérationnels

### INTERVENANT

Expert RH ou psychologue du travail formateur



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap, Blandine BURBAN ou Clémentine AUDRAIN, à : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)

# RÉUSSIR LA RÉINTÉGRATION D'UN COLLABORATEUR APRÈS UN LONG ARRÊT



PRÉSENTIEL DISTANCIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Avoir une vision globale des enjeux et des impacts de la maladie sur l'activité professionnelle
- Maîtriser les étapes clés de la préparation et de l'accompagnement de la reprise du travail
- Adapter sa posture et sa communication avec le collaborateur et l'équipe
- Élaborer un plan de reprise adapté



## LE PROGRAMME

### Comprendre les enjeux de la reprise et du maintien dans l'emploi

Se familiariser avec les impacts de la maladie sur le travail  
 Connaître les enjeux de la reprise et du maintien dans l'emploi sur les plans organisationnels, économiques et humains  
 Identifier les dispositifs et les acteurs de santé impliqués dans la reprise du travail et le maintien dans l'emploi

### Élaborer le plan de reprise

Connaître les étapes-clés dans la préparation et le suivi de la reprise  
 Mettre en place des points d'étape et fixer des objectifs adaptés  
 Reconnaître les signaux d'alerte et les dysfonctionnements dans l'équipe

### Conduire l'entretien de reprise

Identifier et surmonter ses freins  
 Adapter sa communication et pratiquer l'écoute active  
 Connaître les règles de confidentialité liées à la santé

SATISFACTION DE LA FORMATION EN 2024



9,1/10

## ATOUTS

- Alternance d'apports théoriques, de travaux en groupe et d'études de cas

## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel  
 Nous consulter en distanciel

### DURÉE

1 journée (7h)\*

\* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
 Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Cadres ou Managers opérationnels / DRH / RRH / Référents handicap

### INTERVENANT

Psychologue du travail formateur ou expert RH



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
 Évaluation de fin de stage  
 Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
 Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



# INITIATION AU CO-DÉVELOPPEMENT



## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les enjeux et bénéfices du co-développement
- Explorer les particularités de la méthode et l'engagement de tous les participants
- Identifier et sélectionner des situations différentes qui seront traitées au cours des sessions du jour
- Expérimenter un processus complet de co-développement

## LE PROGRAMME

### Connaître les enjeux et bénéfices du co-développement

- Les origines du co-développement, le modèle canadien en 5 étapes et une variante possible en 6 étapes
- Les objectifs, bénéfices du co-développement et les principaux apprentissages : pour l'organisation de travail, pour l'équipe et pour les individus
- Les prérequis, les valeurs incontournables, les conditions de succès

### Explorer les particularités de la méthode et l'engagement de tous les participants

- Les différents rôles et postures : les responsabilités et postures du client, des consultants et de l'animateur
- La méthodologie : Posture, contenu et timing dans les 5 ou 6 étapes. Exposé, Partage des ressentis, Clarification, Propositions, Synthèse, Engagement
- Comprendre l'intérêt du cadre strict du processus, savoir le poser et le tenir tout au long d'une session
- Les freins à la mise en place et les recommandations pour pratiquer sur la durée

### Identifier et sélectionner des situations différentes qui seront traitées au cours des sessions du jour

- Proposition d'exemples de cas soumis en co-développement et retours d'expérience dans les entreprises
- Recherche individuelle de situations vécues
- Sélection par groupe des cas retenus pour les sessions à venir

### Expérimenter un processus complet de co-développement

- Travail sur des situations réelles amenées par les participants
- Jeux de rôles supervisés par le formateur
- Analyse et debriefing participatif
- Apports méthodologiques complémentaires

SATISFACTION DE LA FORMATION  
EN 2024



## ATOUTS

- Formation 2 en 1 permettant d'apprendre la méthodologie tout en traitant des cas réels

PRÉSENTIEL DISTANCIEL



TARIF  
INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel  
Nous consulter en distanciel

### DURÉE

1 journée (7h)\*

\* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### INTERVENANT

Psychologue du travail formateur ou coach certifié



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap, Blandine BURBAN ou Clémentine AUDRAIN, à : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)

# ÊTRE ASSERTIF.VE EN UTILISANT DES OUTILS DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE



PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Analyser les impacts de sa posture relationnelle sur ses communications interpersonnelles

Réguler les émotions présentes dans des situations professionnelles

Découvrir des outils de Communication Non Violente® (CNV) facilitant la communication assertive



## LE PROGRAMME

### Jour 1

**Déterminer** les filtres qui contribuent au cadre de référence d'une personne

**Analyser** l'importance du non verbal dans sa communication

**Regrouper** les émotions de base

**Relier** les émotions et les besoins universels

**Proposer** des pensées alternatives face aux émotions inconfortables (modèle de Brooke)

**Bilan** de la journée et mise en perspective des apprentissages.

### Jour 2

**Consolider** un climat de travail efficace et serein

**Utiliser** la marelle OSBD pour faire une demande assertive

**Distinguer** les langages chacal et girafe dans les situations de communication

**Différencier** les observations, les interprétations, les jugements et les jugements masqués

**Utiliser** la marelle de la gratitude pour faire un message de valorisation ou de remerciement

SATISFACTION DE LA FORMATION  
EN 2024



9,1/10

## ATOUTS

- Expériences interactives et coopératives basées sur des exemples concrets
- Développement et approfondissement des compétences comportementales (soft skills)
- Amélioration des capacités d'adaptation et de connaissance de soi

## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par jour



Cette formation professionnelle peut être financable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

### DURÉE

2 jours (14h)\*

\*Les 2 jours sont indissociables. Nous préconisons un délai de 2 semaines minimum entre les 2 jours de formation.



### MÉTHODE MOBILISÉE

Pédagogie active et participative  
Alternance d'apports théoriques et d'échanges  
Partages d'expériences, études de cas, jeux de rôle, quizz\*, utilisation de différents supports pédagogiques, gamification.

### INTERVENANT

Psychologue du travail formateur  
ou expert en santé au travail

### PUBLIC CONCERNÉ

Cadres ou managers opérationnels



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.





MENWAY Groupe

# SANTÉ ET QVCT

---

Découvrez nos formations pour vous accompagner à comprendre et améliorer la santé et la Qualité de Vie et vos Conditions de Travail

Page 18	Être acteur de sa santé
Page 19	Apprendre à gérer son stress au quotidien
Page 20	Découvrir les fondamentaux de la QVCT
Page 21	Prévenir et promouvoir la santé
Page 22	Apprendre à réguler les émotions au travail

Organisme de formation déclaré sous n° 52 44 10006 44

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État

Mise à jour du catalogue : **Avril 2025**

# ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ

PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre l'influence de nos comportements de vie sur notre santé
- Apprendre à équilibrer son alimentation
- Adopter une bonne hygiène du sommeil
- Pratiquer une activité physique adaptée
- Aborder les perturbateurs du quotidien : stress, écrans, produits psychotropes...

## LE PROGRAMME

### Atelier 1 – « Le bonheur est dans l'assiette »

- Les principes d'une alimentation équilibrée
- Les repères nationaux nutrition santé
- Faire ses courses à petit budget
- Comment composer des menus quotidiens

### Atelier 2 – « La santé vient en dormant »

- Que se passe-t-il dans notre corps quand nous dormons ?
- Somnolence ou fatigue : quelle différence ?
- Comment se préparer à s'endormir et à bien dormir
- Comprendre les pictogrammes et les alertes vigilance sur les boîtes de médicaments

### Atelier 3 – « Bouger au quotidien »

- Différencier l'activité physique, le sport et la sédentarité
- Comprendre les recommandations de l'OMS et du PNNS
- Mon dos, mes muscles comment ça marche ?
- Les TMS qu'est-ce que c'est ? Comment s'en prémunir ?
- Apprendre des exercices d'éveil musculaire

### Atelier 4 – « Les perturbateurs du quotidien »

- Le stress : comment ça marche ? Comment s'en prémunir ?
- Alcool, tabac, cannabis : repérer et prévenir une addiction
- Écrans : amis ou ennemis ?

*Cette formation adaptée à tous les salariés aborde les piliers de la santé par des jeux pédagogiques et des outils concrets pour adopter les bons comportements et améliorer son bien-être au quotidien.*

## ATOUTS

- Nombreux jeux pédagogiques
- Passeport individuel pour suivre ses progrès
- Recettes, exercices et fiches pratiques



TARIF  
INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session 

Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

### DURÉE

1 journée (7h)



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### INTERVENANT

Infirmière ou formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



# APPRENDRE À GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN



PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress
- Mieux se connaître face au stress
- Mettre en place des stratégies pour réduire les stressés
- Maîtriser ses émotions en situation de stress
- Savoir se « décharger » du stress et récupérer rapidement

## LE PROGRAMME

### Comprendre les processus du stress

- Les différentes définitions du stress
- Approches physiologiques et psychologique
- Les trois étapes du stress
- Les manifestations du stress à chaque étape
- Les conséquences du stress
- Autodiagnostic

### Se connaître face au stress

- Identification des facteurs de stress
- Stresseurs personnels et stresseurs professionnels
- Stress et personnalité
- Points de rupture, signaux d'alerte
- Autodiagnostic

### Les techniques « à chaud » pour faire face aux pressions et aux stress

- Prendre du recul
- Agir sur les stressés
- Agir sur les stressés internes : les « drivers »
- Gestion du temps et priorisation des objectifs
- Affirmation de soi, savoir dire non
- Gestion des émotions (respiration...)

### Les techniques de récupération

- Techniques corporelles
- Techniques de visualisation
- Modification des automatismes de pensée
- Ressources de l'entourage
- Hygiène de vie

SATISFACTION DE LA FORMATION  
EN 2024

8,4/10



## ATOUTS

- Définit un plan individuel progressif pour gérer son stress
- Fournit des outils permettant de devenir acteur et gestionnaire de son propre stress
- Favorise l'échange d'expériences



TARIF  
INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

### DURÉE

1 journée (7h)



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### INTERVENANT

Psychologue ou formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap, Blandine BURBAN ou Clémentine AUDRAIN, à : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)

# DÉCOUVRIR LES FONDAMENTAUX DE LA QUALITÉ DE VIE ET DES CONDITIONS DE TRAVAIL

PRÉSENTIEL DISTANTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Définir le concept de Qualité de Vie et des Conditions de Travail et son périmètre

Identifier les enjeux de la QVCT

Connaitre les spécificités de la démarche pour une mise en place durable

S'approprier des méthodes et outils éprouvés pour piloter la démarche



## LE PROGRAMME

### QVCT : de quoi parle-t-on ?

L'histoire de la QVT

De la QVT à la QVCT

Les 6 piliers de la QVCT (Anact)

Les enjeux stratégiques de la QVCT

### Comment agir sur la QVCT ?

Structurer et piloter une démarche d'amélioration de la QVCT

Une démarche en 4 grandes étapes

Les facteurs clés de succès

### Identifier les actions contribuant à la QVCT

Animation ludo-pédagogique avec le jeu « les essentiels de la QVCT » de l'Anact

## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel  
Nous consulter en distanciel

### DURÉE

1 journée (7h)\*

\* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active  
Jeu de mise en situation « les essentiels de la QVCT »

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public / Managers / Dirigeants

### INTERVENANT

Psychologue formateur ou formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.

## ATOUTS

- Formation participative
- Apports théoriques en accord avec les connaissances scientifiques
- Apports théoriques sous différentes formes : échanges, quiz, animation ludo-pédagogique

# PRÉVENIR ET PROMOUVOIR LA SANTÉ

Formation co-animée par un médecin et un psychologue du travail



**NOUVELLE FORMATION**

PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

### Jour 1 : Prévenir la santé : les fondamentaux

- Comprendre le contexte réglementaire
- Connaître les acteurs de la prévention en France
- Avoir des connaissances générales sur les principales pathologies
- Acquérir des connaissances en santé au travail

### Jour 2 : Promouvoir la santé : outils, moyens et mesures

- Identifier les facteurs de risques en population générale et en milieu professionnel
- Maîtriser les bases de la prévention des risques
- Pouvoir proposer des mesures de prévention ciblées en fonction du risque



## TARIF INTRA-ENTREPRISE

2 500€HT\*  
par jour



Cette formation professionnelle peut être financable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus.

## LE PROGRAMME

### Jour 1

#### 1. La santé globale

**Les enjeux de la prévention :** Les pathologies les plus à risques en France, Influence de nos comportements de vie sur la santé  
**Les acteurs de la prévention :** Les acteurs régionaux, Santé publique France, les services de prévention et de santé au travail (SPST) et l'INRS, ANACT

#### 2. La santé au travail

**Les enjeux de la prévention :** Les secteurs et métiers les plus risques, les données AT/MP  
**Rappel du contexte réglementaire :** Obligation des employeurs, les neuf grands principes généraux de la prévention (L.4121-2 du Code du travail)  
**Les risques au travail :** Les maladies professionnelles, les risques physiques, les facteurs et les conséquences, les risques psychosociaux : les facteurs de risques, les manifestations

### Jour 2

#### 1. Identifier les risques – moyens et outils

**Identification des populations concernées et à risques :** Les principaux mécanismes en œuvres par pathologie, comment cartographier les risques ?  
**Identification en milieu professionnel :** Les risques professionnels, les risques psychosociaux (indicateurs, outils d'évaluation...)

#### 2. Prévenir les risques

**Les mesures de prévention en santé globale :** Le cancer, les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète, la santé mentale  
**Les mesures de prévention en santé au travail :** La prévention des TMS, la prévention des risques psychosociaux  
**Ressources utiles pour approfondir et mettre à jour ses connaissances**



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 participants max. en présentiel

### DURÉE

2 jours (14h) \*

\* Les 2 jours sont indissociables. Nous préconisons un délai de 2 semaines minimum entre les 2 jours de formation.



### MÉTHODE MOBILISÉE

Support de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogiques active  
Quizz, études de cas, Base documentaire

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public / Managers / Dirigeants



### INTERVENANTS

Co-animé par un psychologue du travail et un médecin



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.

## ATOUTS

- Apports théoriques et pratiques
- Exemples concrets

## SATISFACTION DE LA FORMATION EN 2024



9,9/10



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap, Blandine BURBAN ou Clémentine AUDRAIN, à : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)

# APPRENDRE À RÉGULER LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL



PRÉSENTIEL DISTANCIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre les émotions

Identifier ses émotions et celles des autres afin d'adapter sa communication et de réduire les conflits

Apprendre à réguler ses émotions

Apprendre à adapter sa posture et son discours en fonction du style émotionnel de nos interlocuteurs



## LE PROGRAMME

### Qu'est-ce qu'une émotion ?

Définition des émotions

Les émotions primaires

Les déclencheurs et les besoins

La valence et l'intensité des émotions

### Les processus personnels, relationnels et culturels des émotions

Les différentes composantes individuelles des émotions

Relations sociales, partage et rôles sociaux

Les différences entre les cultures

### La régulation des émotions

Définition de la régulation émotionnelle

Identifier et accepter ses émotions

Les stratégies de régulation des émotions

### Les six dimensions du « style émotionnel »

Définition des différentes dimensions

Identification de son style émotionnel

### Mieux se comprendre et mieux comprendre les autres

Mieux se comprendre

Mieux comprendre les autres

Adapter ses attentes et ses comportements en fonction du style émotionnel des autres

## ATOUTS

- Formation participative
- Les connaissances acquises sont transférables à toutes les situations de la vie quotidienne

## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel  
Nous consulter en distanciel

### DURÉE

1 journée (7h)\*

\* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active  
Jeux de rôles

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public / Managers / Dirigeants

### INTERVENANT

Psychologue ou formateur expert en santé au travail



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)

Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.





MENWAY Groupe

# ERGONOMIE

Découvrez une gamme complète de formations en ergonomie pour répondre aux besoins de tous les professionnels

- |         |  |
|---------|--|
| Page 24 | Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (niveau 1) |
| Page 25 | Apprentissage de la démarche ergonomique (niveau 2)    |
| Page 26 | Adopter les gestes et postures au travail              |

Organisme de formation déclaré sous n° 52 44 10006 44

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État

Mise à jour du catalogue : **Avril 2025**

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Sensibiliser à la démarche ergonomique
- Être capable d'observer et d'analyser des situations de travail
- Savoir faire le lien entre les TMS et le travail réel
- Être capable d'identifier les sources de TMS
- Être capable de participer à la maîtrise du risque de TMS



## LE PROGRAMME

### Sensibiliser à la démarche ergonomique

- Définition de l'ergonomie
- Expliquer l'objet d'étude de l'ergonomie et les objectifs de la démarche

### Comprendre les Troubles Musculo-Squelettiques

- Définition des TMS et des pathologies en lien
- Présenter les différents facteurs de risques

### Analyser une situation de travail

- Observer et décrire l'activité de travail
- Identifier et caractériser les risques liés au travail
- Analyser la fiche de poste (prescrit)
- Repérer les différentes phases chronologiques de l'activité réelle de travail
- Analyser le travail réel dans sa complexité
- Relever les différents déterminants d'apparition des TMS et les leviers d'actions possibles

La **prévention des TMS liés au travail** représente un enjeu important pour les entreprises. Ses impacts sont multiples, sur l'organisation, la qualité de service, l'image, le climat social et la performance économique.

Les entreprises, perçoivent souvent ces effets physiques comme une fatalité. Cette formation est destinée à donner aux stagiaires des outils et des stratégies afin qu'ils deviennent eux-mêmes acteurs de la prévention des risques TMS.

## ATOUTS

- Alternance d'apports théoriques et d'études de cas
- Outils et techniques réutilisables
- Méthodologie de compréhension du travail
- Autonomie des apprenants dans la prévention des risques liés aux TMS

## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session

Cette formation professionnelle peut être financable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

### DURÉE

1 journée (7h)\*

\* Un format personnalisable est possible selon vos besoins (les objectifs seront alors adaptés).



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

### INTERVENANT

Ergonome



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.

# APPRENTISSAGE DE LA DÉMARCHE ERGONOMIQUE

(Niveau 2)



PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Appréhender les concepts d'ergonomie
- Connaître les notions clés de l'ergonomie
- Comprendre la méthodologie d'intervention en ergonomie
- Utiliser les outils nécessaires à l'analyse ergonomique
- Donner à voir des exemples d'interventions ergonomiques



## LE PROGRAMME

### L'ergonomie et ses concepts

- Définition et origine de l'ergonomie
- Objet d'étude et objectifs recherchés par l'ergonomie
- Présentation des différents champs d'intervention

### Le regard de l'ergonomie sur le travail

- Définition travail prescrit / travail réel – activité
- Définition des notions de régulation, variabilité, diversité et aléas présents dans l'activité de travail
- Identification des différentes phases de travail (nominale, transitoire, dégradée)

### L'intervention en ergonomie

- Méthodologie de la démarche ergonomique
- Construction sociale de l'intervention et mobilisation des acteurs
- La place de la participation dans la conduite de projet

### Mise en application des principes de l'ergonomie

- Application des principes de l'ergonomie avec des cas pratiques

## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 participants max. en présentiel

### DURÉE

1 journée (7h)



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Préventeurs / QSE / Responsables sécurité / Responsables et collaborateurs RH / Médecins du travail / Infirmiers / Service de santé au travail / Membres du CHSCT / Acteurs de la santé au travail

### INTERVENANT

Ergonome



### PRÉ-REQUIS

Avoir effectué au préalable le niveau 1 « Prévention des TMS » ou équivalent après validation du formateur.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.

## ATOUS

- Apports théoriques
- Apport de la vision de l'ergonomie sur le travail
- Exemples concrets issus d'interventions réelles
- Introduction à l'utilisation de la « boîte à outils » de l'ergonome



N'hésitez pas à contacter nos référentes handicap, Blandine BURBAN ou Clémentine AUDRAIN, à : [serviceformation@previa.fr](mailto:serviceformation@previa.fr)

# ADOPTER LES GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

PRÉSENTIEL

## LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les Troubles Musculo-Squelettiques
- Reconnaître les différents facteurs de risques
- Connaître et partager les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Apprendre une gestuelle optimale et réflexe pour la manipulation de charges inertes

## LE PROGRAMME

- Définir les TMS et les pathologies qui y sont liées
- Comprendre les mécanismes d'atteintes
- Reconnaître les différents facteurs de risques
- Comment observer une situation de travail
- Préparer l'observation
- Analyser une situation de travail en lien avec le risque TMS
- Identifier les différents déterminants d'une situation de travail
- Connaître les bonnes pratiques pour lutter contre les TMS
- Identifier dans l'entreprise les personnes ressources par métier

SATISFACTION DE LA FORMATION  
EN 2025



9,75/10

## ATOUTS

- Apports théoriques et pratiques sur les TMS
- Outils et techniques utilisables au quotidien
- Autonomie des apprenants à l'issue de la formation
- Ateliers pratiques de techniques de manutention



## TARIF INTRA-ENTREPRISE

1 600€ HT\*  
par session



Cette formation professionnelle peut être finançable. Pour en savoir plus, consultez votre OPCO.

\*Frais d'ingénierie pédagogique en sus..



## INFORMATIONS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 participants max. en présentiel

### DURÉE

1 journée (7h)



### MÉTHODE MOBILISÉE

Supports de formation sur PPT  
Partages d'expériences & pédagogie active

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne étant amenée à manipuler des charges dans le cadre de son activité

### INTERVENANT

Ergonome



### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Test de pré-formation  
Évaluation de fin de stage  
Une attestation de formation est délivrée aux stagiaires ayant assisté à l'ensemble de la formation, après évaluation de sa satisfaction et des acquis.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Pour toute inscription, veuillez nous contacter à [contact@previa.fr](mailto:contact@previa.fr)  
Un délai d'un mois est nécessaire à partir de votre inscription.





BUREAU  
VERITAS

Bureau Veritas Certification

# PREVIA

IMMEUBLE ATLANTICA 1  
75 RUE DES FRANCAIS LIBRES  
44263 NANTES CEDEX 2 - FRANCE

N° SIRET : 821 409 687 000 26  
N° DECLARATION D'ACTIVITE : 52 44 10006 44

*Bureau Veritas Certification certifie que les prestations de l'entreprise susmentionnée ont été évaluées et jugées conformes aux caractéristiques énoncées dans le référentiel de certification et au programme de certification en vigueur à la date d'édition du présent certificat :*

## Référentiel national sur la qualité des actions concourant au développement des compétences

en application de l'article L. 6316-1 du code du travail et de la Loi n° 2018-771 du 05/09/2018



### CATEGORIE D'ACTION CONCERNEE :

L. 6313-1 – 1° Les actions de formation

Date de début du cycle de certification : **28 novembre 2023**

Sous réserve du respect des dispositions contractuelles et des résultats positifs des surveillances réalisées, ce certificat est valable jusqu'au : **27 novembre 2026**

Date d'expiration du cycle précédent : **27 novembre 2023**

Date d'audit de certification/recertification : **25 juillet 2023**

Date originale de certification : **28 novembre 2019**

Certificat n°: FR083672-2

Date de révision : **16 avril 2024**

Affaire n°: 18755082

**Samuel DUPRIEU - Président**

Adresse de l'organisme certificateur : Bureau Veritas Certification France  
1 Place Zaha Hadid - 92400 Courbevoie

Des informations supplémentaires concernant le périmètre de ce certificat ainsi que l'applicabilité des exigences du référentiel peuvent être obtenues en consultant l'organisme.  
Pour vérifier la validité de ce certificat, vous pouvez téléphoner au : + 33 (0)1 41 97 00 60.





**Prévia**  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE  
AU TRAVAIL

MENWAY Groupe

# OFFRE DE FORMATIONS 2025

CONTACTEZ-NOUS POUR AVOIR DES INFORMATIONS  
COMPLÉMENTAIRES OU RÉALISER UNE FORMATION



02 40 84 25 94



formation@previa.fr



WEBINAIRES



PODCASTS



*Prévia place la santé et le bien-être au coeur de la performance en donnant la parole aux experts et pour répondre aux problématiques qui vous concernent. Nous créons des moments d'échanges entre pairs et experts de la santé, du bien-être au travail et des ressources humaines.*

*Grâce à nos Podcasts et nos Webinaires, nous vous proposons des formats variés qui s'adaptent à votre vie professionnelle.*

previa.fr



PRÉVIA

SIÈGE : 75 rue des Français Libres BP60317 44203 NANTES Cedex 2 02 40 84 25 94 contact@previa.fr