



# CATALOGUE DES FORMATIONS

# 2026

1

## **SANTÉ ET SÉCURITÉ ET CONDITIONS DE TRAVAIL : Prévenir les risques professionnels**

- Concevoir et mettre à jour le DUERP
- Mener une enquête après accident du travail
- Évaluer et prévenir les risques physiques
- Évaluer et prévenir les risques psychosociaux
- Lutter contre le harcèlement moral et sexuel
- Améliorer la Qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)
- Connaître les obligations légales de l'employeur en SSCT
- Être Référent en matière de santé au travail

2

## **COMITÉ SOCIAL ET ÉCONOMIQUE : Faire vivre le dialogue social**

- Formation initiale à la Santé, la sécurité et les conditions de travail (SSCT)
- Renouvellement à la Santé, la sécurité et les conditions de travail (SSCT)
- Renouvellement de la Commission santé, sécurité et conditions de travail (CSSCT)
- Être Référent en matière de harcèlement

3

## **MANAGEMENT DES ÉQUIPES : Organiser, animer et piloter l'activité**

- Découvrir les bases du management
- Développer ses styles de management
- Dynamiser et motiver ses équipes
- Prévenir et gérer les conflits au travail
- Animer des réunions de manière efficace
- Conduire des entretiens efficacement
- Conduire et accompagner le changement

4

## **STRESS & SITUATIONS SENSIBLES : Faire face aux pressions et situations difficiles**

- Gérer l'agressivité et la violence en milieu professionnel
- Gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel
- Maîtriser sa communication et sa prise de parole en public
- Secourisme psychique : Prévenir le suicide en milieu professionnel



# Curriculum vitae du formateur



**Dr J.S. COLOMBANI**

## EXPERTISE

- 14 années** d'expérience en formation et en santé au travail
- + de 1000 heures** d'animation de formation
- + de 200 entretiens** de consultations psychologiques
- + de 20 conférences** scientifiques et institutionnelles

## PARCOURS PROFESSIONNEL

### Consultant-formateur & Psychologue

2023-2026 : *JSC Formation* | Ajaccio

- Conception et animation de formations en santé au travail, en management et psychologie appliquée
- Intervenant en prévention des risques professionnels
- Consultations psychologiques en lien avec le travail (Doctolib)

### Psychologue-conseil & Formateur

2013-2022 : *École nationale supérieure de la Police* | Lyon

- Coordinateur des psychologues de l'ENSP et de la formation en psychologie des cadres de la Police
- Conception et animation de formations en santé au travail et management auprès des commissaires de police
- Activités de conseil et de soutien des cadres de la Police
- Recherche scientifique sur le management et les RPS dans la Police nationale ; référent santé au travail pour le Centre de recherche de l'ENSP

### Chargé d'enseignement

2012-2021 : *Université d'Aix-Marseille, Lyon 2 et Lille*

- Cours magistraux et travaux dirigés en Licence et Master de psychologie et de médecine

## FORMATION

**Doctorat en psychologie du travail et des organisations** | 2018

*Université Lyon 2*

**Master 2 de psychologie sociale du travail et des organisations** | 2012

**Licence de psychologie** | 2010

*Université d'Aix-Marseille*

**Formations complémentaires** | 2011-2026

- Évaluation des formations Kirkpatrick – Niveau bronze
- Tests PerformanSe (PerfEcho, PerfManager, TwoB-R) et Pearson (TD12)
- ERASMUS – Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaftler (ZHAW)

# SANTÉ ET SÉCURITÉ ET CONDITIONS DE TRAVAIL :

## Prévenir les risques professionnels



## Concevoir et mettre à jour le DUERP

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Référents SSCT, responsables RH et QSE, chefs d'entreprise, membres du CSE

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre les principes et obligations légales** liés au DUERP
- 2. Acquérir les compétences nécessaires** pour concevoir, mettre à jour et intégrer le DUERP dans une démarche de prévention globale
- 3. Maîtriser les méthodes et outils** pour élaborer un plan d'action (ou PAPRI Pact)

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Le DUERP et la démarche de prévention des risques professionnels**

- Les obligations légales et réglementaires de l'employeur
- Les étapes de la démarche de prévention et la place du DUERP
- Les principes de base pour l'élaboration du document unique

#### **2. La méthodologie de conception et de mise à jour du DUERP**

- La collecte d'informations et l'identification des risques professionnels
- L'analyse des situations de travail et des risques professionnels
- La mise à jour du DUERP de manière continue

#### **3. Les mesures de prévention et leur mise en œuvre**

- La rédaction du plan de prévention (ou PAPRI Pact) et la mise en œuvre des actions
- L'implication des salariés et managers dans l'élaboration des actions de prévention
- L'évaluation de l'efficacité des mesures de prévention

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

## Mener une enquête après accident du travail

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Référents SSCT, responsables RH et QSE, chefs d'entreprise, membres du CSE

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre les mécanismes des accidents du travail** en identifiant l'articulation des causes techniques, humaines et organisationnelles
- 2. Savoir mener une enquête après accident du travail**, selon une méthodologie structurée
- 3. Intégrer les conclusions de l'enquête** dans une démarche globale de prévention

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les accidents du travail et les enjeux de la prévention**

- Les conséquences humaines, financières et organisationnelles des accidents
- Les limites d'une analyse centrée sur la faute individuelle
- Le caractère multicausal des accidents du travail (technique, organisationnel et humain)

#### **2. La méthodologie d'enquête après accidents du travail**

- Les principales méthodologies d'analyse des accidents du travail
- Les outils de recueil d'information (entretiens, observations, mesures)
- L'analyse des situations de travail ayant conduit à l'accident

#### **3. L'exploitation de l'enquête dans la démarche de prévention**

- Le retour d'expérience à partir de l'enquête
- L'élaboration d'actions de prévention adaptées aux situations de travail
- L'intégration des enseignements de l'enquête dans le DUERP

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

## Évaluer et prévenir les risques physiques

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Référents SSCT, responsables RH et QSE, chefs d'entreprise, membres du CSE

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Identifier et caractériser les principaux risques physiques** présents dans leur environnement de travail
- 2. Savoir analyser les situations de travail** et évaluer les risques
- 3. Contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention** adaptées et efficaces

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les risques physiques et leurs impacts**

- Les principaux risques physiques : manutentions manuelles, postures pénibles, chutes, etc.
- Les effets des risques physiques sur la santé (accidents, maladies, TMS)
- Les bénéfices d'une démarche de prévention efficace

#### **2. L'évaluation des risques physiques à partir des situations de travail**

- Les méthodes et outils d'analyse des situations de travail
- L'évaluation des risques physiques (fréquence, gravité, niveau de maîtrise)
- L'intégration des risques physiques dans le DUERP

#### **3. La prévention des risques physiques et l'élaboration des actions**

- Les principes généraux de prévention du Code du travail
- L'implication des salariés et managers dans l'élaboration des actions de prévention
- L'élaboration d'actions de prévention adaptées aux situations de travail

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

## Évaluer et prévenir les risques psychosociaux

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Référents SSCT, responsables RH et QSE, chefs d'entreprise, membres du CSE

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre facteurs des risques psychosociaux** liés à l'organisation, au contenu et aux relations de travail
- 2. Savoir analyser les situations de travail** afin d'identifier et d'évaluer les risques psychosociaux
- 3. Contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention** adaptées et efficaces

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les risques psychosociaux et leurs impacts**

- Les facteurs de RPS : intensité du travail, exigences émotionnelles, conflits de valeurs, etc.
- Les effets des RPS sur la santé (*burnout*, souffrance, arrêts maladie)
- Les bénéfices d'une démarche de prévention efficace

#### **2. L'évaluation des risques psychosociaux au sein des équipes de travail**

- Les méthodes et outils d'analyse des RPS
- L'évaluation des risques psychosociaux
- L'intégration des risques psychosociaux dans le DUERP

#### **3. La prévention des risques psychosociaux et l'élaboration des actions**

- De la prévention des RPS et à l'améliorations de la Qualité de vie au travail (QVCT)
- L'implication des salariés et managers dans l'élaboration des actions de prévention
- L'élaboration d'actions de prévention adaptées aux attentes des salariés

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

## Lutter contre le harcèlement moral et sexuel

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Référents SSCT, responsables RH et QSE, chefs d'entreprise, membres du CSE

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Connaître les rôles et responsabilités** de l'employeur, du CSE et des acteurs internes de l'entreprise (encadrement, référents harcèlement, etc.)
- 2. Comprendre les différentes formes** de harcèlement et leurs impacts
- 3. Apprendre à prévenir, identifier et réagir** face aux situations de harcèlement

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Le harcèlement au travail**

- Les enjeux de la prévention du harcèlement
- Les obligations de l'employeur et les contours juridiques du harcèlement
- Les facteurs favorisant la violence interne et le harcèlement moral

#### **2. Les spécificités du harcèlement sexuel**

- Les violences sexistes et sexuelles (harcèlement, agissements sexistes, agressions sexuelles)
- Les distinctions entre séduction et harcèlement sexuel : le consentement
- Les agissements sexistes au quotidien

#### **3. La prévention du harcèlement moral et sexuel**

- L'élaboration d'une procédure interne de signalement et d'enquête
- L'accompagnement des victimes de harcèlement
- La conduite d'une enquête en cas de suspicion de harcèlement

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# PROGRAMME DE FORMATION

Santé, sécurité et conditions de travail



## Améliorer la Qualité de vie et des conditions de travail (QVCT)

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Référents SSCT, responsables RH et QSE, chefs d'entreprise, membres du CSE

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre les enjeux et principes** de la QVCT selon les Accords nationaux interprofessionnels de 2013 et 2021
- 2. Identifier les leviers** pour améliorer la QVCT, selon la méthodologie de l'ANACT
- 3. Mettre en place une démarche** participative pour améliorer durablement la QVCT

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les enjeux et principes de la QVCT**

- Les enjeux humains et financiers de l'amélioration de la QVCT
- La QVCT selon les ANI de 2013 et 2022
- L'intérêt de l'approche QVCT pour dépasser l'impasse des risques psychosociaux

#### **2. Les leviers d'amélioration de la QVCT**

- Les différentes composantes de la QVCT
- La méthodologie QVCT préconisée par l'ANACT
- La négociation autour de l'amélioration de la QVCT

#### **3. La mise en place d'une démarche QVCT efficace**

- Les erreurs fréquentes de la démarche QVCT
- L'implication des acteurs interne et la mise en place d'un comité QVCT
- La mise en place et le suivi des actions d'amélioration de la QVCT

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# PROGRAMME DE FORMATION

Santé, sécurité et conditions de travail



## Connaître les obligations légales de l'employeur en SSCT

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Référents SSCT, responsables RH et QSE, chefs d'entreprise, membres du CSE

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Identifier les principales obligations de l'employeur** en matière de santé et sécurité au travail
- 2. Comprendre les obligations concrètes** de prévention des risques professionnels
- 3. Distinguer les obligations spécifiques** selon les risques professionnels (physiques, incendie, psychosociaux, harcèlement, etc.)

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les obligations générales de l'employeur**

- Les principes généraux de prévention et l'obligation de moyen renforcée de l'employeur
- La responsabilité civile et pénale de l'employeur
- Le rôle du CSE et du dialogue social en matière de SSCT

#### **2. Les obligations concrètes de l'employeur**

- L'évaluation des risques professionnels et le DUERP
- L'information et la sensibilisation des salariés
- L'élaboration d'un plan de prévention (ou PAPRI Pact)

#### **3. Les obligations spécifiques de l'employeur**

- Les accidents du travail et maladies professionnelles
- La prévention des risques physiques : manutention manuelle, incendie, électrique, etc.
- La prévention des risques psychosociaux et du harcèlement

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

## Être Référent en matière de santé au travail

**2 jours (14 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 1600 € session**

**Inter : 500 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Référents SSCT

**Prérequis :** Avoir été désigné Référent SSCT par l'employeur

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Situer leur rôle de référent** dans le cadre réglementaire de la SSCT
- 2. Mobiliser les principaux outils de la prévention** des risques professionnels pour contribuer à la démarche de prévention
- 3. Participer activement à l'animation** de la démarche de prévention

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Le rôle et le cadre d'intervention du référent SSCT**

- Le cadre réglementaire de la santé, sécurité et conditions de travail
- Les missions, limites et responsabilités du référent SSCT
- Le positionnement du référent SSCT dans l'organisation et le dialogue social

#### **2. Les outils et méthodes du référent SSCT**

- L'analyse des situations de travail et l'évaluation des risques professionnels
- La conduite d'une enquête après accident du travail
- Le DUERP, le plan de prévention et le bilan annuel SSCT

#### **3. L'animation de la démarche de prévention au quotidien**

- La sensibilisation des salariés et le relai de prévention
- La coopération avec les acteurs internes (employeur, CSE, référent qualité, etc.)
- La coopération avec les acteurs externes (SPST, Carsat, INRS, etc.)

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# COMITÉ SOCIAL ET ÉCONOMIQUE :

## Faire vivre le dialogue social



# PROGRAMME DE FORMATION

Comité social et économique



## Formation initiale à la Santé, la sécurité et les conditions de travail (SSCT)

**5 jours (35 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 4000 € session**

**Inter : 1250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Membres élus du CSE

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de (*Art. R.2315-9 du Code du travail*) :

- 1. Connaître le rôle et les moyens du CSE** dans l'amélioration de la SSCT
- 2. Développer ses aptitudes à déceler et mesurer les risques** et à analyser les conditions de travail
- 3. Être initié aux méthodes et procédés pour prévenir les risques** et améliorer les conditions de travail

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Comprendre le cadre et les enjeux de la santé au travail**

- L'organisation de la santé au travail en France
- La sinistralité et les enjeux de la santé au travail
- Les attributions et le fonctionnement du CSE en SSCT

#### **2. Agir sur la SSCT en tant que membre du CSE**

- La démarche de prévention des risques professionnels
- Les acteurs de la SSCT et les ressources à disposition du CSE
- Les enquêtes du CSE (AT/MP, droit d'alerte, harcèlement)

#### **3. Détecter, évaluer et prévenir les risques professionnels**

- L'évaluation et la prévention des risques physiques (manutention, chutes, incendie, etc.)
- L'évaluation et la prévention des risques psychosociaux (stress, souffrance, *burn-out*, etc.)
- La lutte contre le harcèlement moral et sexuel

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# PROGRAMME DE FORMATION

Comité social et économique



## Formation renouvellement à la Santé, la sécurité et les conditions de travail (SSCT)

**3 jours (21 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 2400 € session**

**Inter : 750 € stagiaires**

### PUBLIC

Membres réélus du CSE

**Prérequis :** Avoir suivi une formation initiale SSCT (5 jours) lors du précédent mandat

### FORMATEUR

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### OBJECTIFS PROFESSIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Actualiser et renforcer son rôle** dans l'amélioration de la SSCT
- 2. Approfondir ses aptitudes à déceler et mesurer les risques** et à analyser les conditions de travail
- 3. Consolider ses méthodes et procédés pour prévenir les risques** et améliorer les conditions de travail

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### 1. Actualiser et renforcer sa connaissance du CSE et du dialogue social

- Diagnostic du fonctionnement du CSE et du précédent mandat
- Analyse des pistes d'amélioration dans l'exercice de son rôle d'élu du CSE
- Les techniques de communication et de négociation

#### 2. Approfondir sa maîtrise de la SSCT et la démarche de prévention

- La démarche de prévention des risques professionnels (analyse et perfectionnement)
- Les outils de la prévention : DUERP, plan de prévention, PAPRIACT (analyse et perfectionnement)
- Les méthodes d'inspection et d'enquête (analyse et perfectionnement)

#### 3. Mieux détecter, évaluer et prévenir les risques professionnels

- L'évaluation et la prévention des risques physiques (analyse et perfectionnement)
- L'évaluation et la prévention des risques psychosociaux (analyse et perfectionnement)
- La lutte contre le harcèlement moral et sexuel (analyse et perfectionnement)

### SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# PROGRAMME DE FORMATION

Comité social et économique



## Formation renouvellement de la Commission santé, sécurité et conditions de travail (CSSCT)

**5 jours (35 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 4000 € session**

**Inter : 1250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Membres réélus d'une CSSCT

**Prérequis :** Avoir suivi une formation initiale SSCT (5 jours) lors du précédent mandat

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Actualiser et renforcer son rôle** dans l'amélioration de la SSCT
- 2. Approfondir ses aptitudes à déceler et mesurer les risques** et à analyser les conditions de travail
- 3. Consolider ses méthodes et procédés pour prévenir les risques** et améliorer les conditions de travail

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Actualiser et renforcer sa connaissance du CSE et du dialogue social**

- Diagnostic du fonctionnement du CSE et du précédent mandat
- Analyse des pistes d'amélioration dans l'exercice de son rôle d'élu du CSE
- Les techniques de communication et de négociation

#### **2. Approfondir sa maîtrise de la SSCT et la démarche de prévention**

- La démarche de prévention des risques professionnels (analyse et perfectionnement)
- Les outils de la prévention : DUERP, plan de prévention, PAPRIACT (analyse et perfectionnement)
- Les méthodes d'inspection et d'enquête (analyse et perfectionnement)

#### **3. Mieux détecter, évaluer et prévenir les risques professionnels**

- L'évaluation et la prévention des risques physiques (analyse et perfectionnement)
- L'évaluation et la prévention des risques psychosociaux (analyse et perfectionnement)
- La lutte contre le harcèlement moral et sexuel (analyse et perfectionnement)

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

## Être Référent en matière de harcèlement

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 €** session

**Inter : 250 €** stagiaires

### **PUBLIC**

Référents en matière de harcèlement

**Prérequis :** Avoir été désigné Référent harcèlement par le CSE ou l'employeur

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et santé au travail

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Connaître les rôles et responsabilités** de l'employeur, du CSE et des acteurs internes de l'entreprise (encadrement, référents harcèlement, etc.)
- 2. Comprendre les différentes formes** de harcèlement et leurs impacts
- 3. Apprendre à prévenir, identifier et réagir** face aux situations de harcèlement

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Le harcèlement au travail**

- Les enjeux de la prévention du harcèlement
- Les obligations de l'employeur et les contours juridiques du harcèlement
- Les facteurs favorisant la violence interne et le harcèlement moral

#### **2. Les spécificités du harcèlement sexuel**

- Les violences sexistes et sexuelles (harcèlement, agissements sexistes, agressions sexuelles)
- Les distinctions entre séduction et harcèlement sexuel : le consentement
- Les agissements sexistes au quotidien

#### **3. La prévention du harcèlement moral et sexuel**

- L'élaboration d'une procédure interne de signalement et d'enquête
- L'accompagnement des victimes de harcèlement
- La conduite d'une enquête en cas de suspicion de harcèlement

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# MANAGEMENT DES ÉQUIPES :

## Organiser, animer et piloter l'activité



## Découvrir les bases du management

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Chefs d'entreprise, responsables RH, managers de proximité, managers intermédiaires

**Prérequis :** Exercer des fonctions d'encadrement

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre les enjeux du management** et l'impact des différents styles de management
- 2. Découvrir les principaux leviers du management :** régulations, communication, entretiens et réunions
- 3. Savoir repérer les situations managériales sensibles** au quotidien

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les fondamentaux du management**

- Les enjeux du management et le rôle du manager
- La posture managériale et les styles de management adaptés
- Les effets des pratiques managériales sur les équipes

#### **2. Les leviers et outils du manager**

- Les leviers managériaux et la motivation au travail
- Les entretiens et réunions professionnels
- La communication et la régulation des situations courantes

#### **3. Les situations sensibles et les enjeux actuels du management**

- Les risques du « management empêché »
- Le repérage des signaux faibles des situations de tension
- Le rôle du manager dans les contextes de changement

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# Développer ses styles de management

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

## **PUBLIC**

Chefs d'entreprise, responsables RH, managers de proximité, managers intermédiaires

**Prérequis :** Exercer des fonctions d'encadrement

## **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

## **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre les différents styles de management** et la logique du management situationnel
- 2. Analyser leurs propres styles** de management (style principal, styles secondaires, angles morts)
- 3. Construire un plan d'action** pour développer leur management à court et moyen terme

## **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

### **1. Les styles de management : un répertoire d'action**

- Les différents styles de management : laisser-faire, délégatif, participatif, directif
- Le management situationnel : ajuster son niveau de cadrage et de soutien
- Le diagnostic de la situation et des besoins du collaborateur

### **2. Autodiagnostic : comprendre son fonctionnement managérial**

- Son style principal : préférences comportementales dominantes
- Ses styles secondaires : marges de flexibilité possibles
- Ses angles morts et les lacunes : rigidités, évitements, surcompensations

### **3. Plan d'action de progression managériale**

- Les ajustements de court terme (cadrage, soutien, délégation, etc.)
- Le développement de ses styles secondaires sur le moyen et long terme
- Les indicateurs personnels de progression et les points de vigilance

## **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

## **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# Dynamiser et motiver ses équipes

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

## PUBLIC

Chefs d'entreprise, responsables RH, managers de proximité, managers intermédiaires

**Prérequis :** Exercer des fonctions d'encadrement

## FORMATEUR

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

## OBJECTIFS PROFESSIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre les mécanismes de la motivation au travail** et leurs effets sur l'engagement, la performance et le fonctionnement des équipes
- 2. Identifier le rôle et les leviers du manager** dans la motivation et la dynamique d'équipe
- 3. Mobiliser les principaux outils managériaux** pour soutenir la motivation des équipes

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

### 1. Les mécanismes de la motivation au travail

- Les différentes formes de motivations (extrinsèque, intrinsèque, autodéterminée)
- Les facteurs individuels, collectifs et organisationnels de la motivation
- Les liens être motivation, performance, santé au travail et management

### 2. Le rôle du manager dans la motivation et la dynamique d'équipe

- Le repérage des situations de démotivation et des signaux faibles
- Le positionnement complexe du manager
- La posture et les styles de management favorisant la motivation

### 3. Les outils managériaux au service de la motivation des équipes

- La communication managériale et les pratiques de *feedback* au quotidien
- Les réunions d'équipe et l'animation du collectif
- Les entretiens managériaux et les échanges individuels

## SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

## ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

## Prévenir et gérer les conflits au travail

**1 jour (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Chefs d'entreprise, responsables RH, managers de proximité, managers intermédiaires

**Prérequis :** Exercer des fonctions d'encadrement

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Analyser une situation de tension** ou de conflit en identifiant ses causes et ses risques d'escalade
- 2. Mettre en œuvre des actions de prévention et de régulation** des tensions au sein de leur équipe
- 3. Gérer un conflit ouvert** de manière structurée, y compris lorsqu'ils sont impliqués

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les dynamiques des tensions et de conflits au travail**

- Les différentes formes de tensions et de conflits
- Les facteurs individuels et organisationnels de conflits
- Les dynamiques d'escalades et les impacts collectifs

#### **2. La prévention des conflits professionnels et la régulation des tensions**

- Les leviers organisationnels de la prévention (justice, clarté des rôles, lisibilité des décisions, etc.)
- Les signaux faibles de tensions au sein d'une équipe
- Les outils managériaux de régulation précoce : entretiens, réunions, recadrage, etc.

#### **3. La gestion de conflits ouverts**

- La conduite d'entretiens de gestion de conflit
- Le recours à la médiation
- Le positionnement du manager lorsqu'il est impliqué

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# Animer des réunions de manière efficace

## 1 jour (7 h)

Présentiel · Distanciel

Intra : 800 € session

Inter : 250 € stagiaires

### PUBLIC

Chefs d'entreprise, responsables RH, managers de proximité, managers intermédiaires

**Prérequis :** Exercer des fonctions d'encadrement

### FORMATEUR

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### OBJECTIFS PROFESSIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre les enjeux** d'une réunion bien préparée et animée
- 2. Maîtriser les principes essentiels de l'animation** d'une réunion, afin de favoriser la participation, de gérer le temps et de réguler les échanges
- 3. Savoir clôturer une réunion** de manière structurée et assurer le suivi des décisions

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### 1. Les enjeux d'une réunion bien préparée et animée

- Les risques de la « réunionite » et des réunions mal préparées
- Les différents types de réunions : d'information, de concertation, de décision, etc.
- La préparation d'une réunion efficace

#### 2. L'animation d'une réunion : organiser, animer et réguler les échanges

- Le rôle et la posture de l'animateur
- L'animation des échanges et la gestion du temps
- La régulation des situations difficiles en réunion

#### 3. La clôture et le suivi de la réunion

- La synthèse des échanges et des décisions prises
- La formalisation des actions, des responsabilités et des échéances
- Le suivi des décisions et l'évaluation de l'efficacité des réunions

### SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# Conduire des entretiens efficacement

## 1 jour (7 h)

Présentiel · Distanciel

Intra : 800 € session

Inter : 250 € stagiaires

### PUBLIC

Chefs d'entreprise, responsables RH, managers de proximité, managers intermédiaires

**Prérequis :** Exercer des fonctions d'encadrement

### FORMATEUR

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### OBJECTIFS PROFESSIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. **Comprendre l'utilité des différents types d'entretiens** managériaux et les mobiliser de manière pertinente
2. **Mobiliser des techniques communication** favorisant un échange constructif et professionnel
3. **Structurer et conduire un entretien** en maîtrisant ses différentes étapes

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### 1. Les différents types d'entretiens managériaux et leurs finalités

- Les entretiens de pilotage et d'organisation
- Les entretiens de régulation et de soutien
- Les entretiens RH

#### 2. Les techniques d'entretien et la posture managériale

- Les fondamentaux de la communication verbale et non-verbale
- Mieux écouter en entretien (écoute active, attitudes facilitatrices, etc.)
- Mieux communiquer en entretien (communication non-verbale, méthode DESC, etc.)

#### 3. La conduite structurée d'un entretien

- La préparation de l'entretien
- Le déroulement et la structure de l'entretien
- La clôture et le suivi de l'entretien

### SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# Conduire et accompagner le changement

## 1 jour (7 h)

Présentiel · Distanciel

Intra : 800 € session

Inter : 250 € stagiaires

### PUBLIC

Chefs d'entreprise, responsables RH, managers de proximité, managers intermédiaires

**Prérequis :** Exercer des fonctions d'encadrement

### FORMATEUR

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### OBJECTIFS PROFESSIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. **Comprendre les mécanismes psychosociaux et organisationnels** dans une situation de changement
2. **Analyser la nature d'un changement** et les marges de manœuvre disponibles pour le piloter
3. **Structurer et mettre en œuvre une démarche** d'accompagnement du changement adaptée

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### 1. Les impacts du changement sur les individus et les collectifs

- Le changement comme transformation des équilibres organisationnels
- Les réactions individuelles et collectives face au changement
- La déconstruction de la "résistance au changement"

#### 2. L'analyse stratégique d'un changement

- Les différents types de changement (structurel, technique, technologique, etc.)
- La temporalité et le rythme du changement
- Les marges de manœuvre du manager

#### 3. La conduite et l'accompagnement du changement

- La clarification du sens et des objectifs
- L'implication des acteurs et la régulation collective
- Le suivi, l'ajustement et la consolidation du changement

### SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# STRESS & SITUATIONS SENSIBLES :

## Faire face aux pressions et situations difficiles



# PROGRAMME DE FORMATION

Stress & situations sensibles



## Gérer l'agressivité et la violence en milieu professionnel

**1 jours (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Tout professionnel

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Identifier les mécanismes et les facteurs déclencheurs** des comportements agressifs et violents
- 2. Repérer les situations à risque** et prévenir les phénomènes d'escalade
- 3. Adopter une posture et des techniques adaptées** pour désamorcer et gérer une situation d'agressivité

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les mécanismes de l'agressivité et de la violence**

- Les fonctions et propriétés de l'agressivité
- Les facteurs déclencheurs de l'agressivité et la violence
- Les dynamiques d'escalade

#### **2. La prévention et l'anticipation des situations à risque**

- Les facteurs organisationnels et contextuels
- Les principes d'une communication efficace et apaisée
- Les stratégies de désamorçage

#### **3. Faire face à l'agressivité et se protéger**

- Les techniques de réponse en situation d'agressivité
- La gestion du stress en situation aiguë
- L'après-incident et la protection des professionnels

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# PROGRAMME DE FORMATION

Stress & situations sensibles



## Gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel

**1 jours (7 h)**

**Présentiel · Distanciel**

**Intra : 800 € session**

**Inter : 250 € stagiaires**

### **PUBLIC**

Tout professionnel

**Prérequis :** Aucun prérequis

### **FORMATEUR**

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### **OBJECTIFS PROFESSIONNELS**

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre les mécanismes** physiologiques et psychologiques du stress
- 2. Identifier leurs facteurs de stress professionnels** et leurs stratégies d'adaptation
- 3. Mettre en place des actions concrètes** pour réguler leur stress et prévenir l'épuisement professionnel

### **PROGRAMME DÉTAILLÉ**

#### **1. Les mécanismes du stress et ses conséquences**

- Les bases physiologiques du stress
- Du stress adapté au stress dépassé
- Les conséquences du stress : épuisement professionnel et stress post-traumatique

#### **2. Les facteurs de stress professionnels**

- Le stress comme déséquilibre contraintes / ressources
- Les facteurs organisationnels et relationnels
- Autodiagnostic du stress (MSP) et du *burnout* (MBI)

#### **3. La gestion du stress et la prévention de l'épuisement**

- Les stratégies d'ajustement efficaces
- Les techniques de régulation physiologique
- Prévenir durablement l'usure professionnelle

### **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### **ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# PROGRAMME DE FORMATION

Stress & situations sensibles



## Secourisme psychique : Prévenir le suicide en milieu professionnel

### 1 jours (7 h)

Présentiel · Distanciel

Intra : 800 € session

Inter : 250 € stagiaires

### PUBLIC

Tout professionnel

**Prérequis :** Aucun prérequis

### FORMATEUR

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### OBJECTIFS PROFESSIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- 1. Comprendre les mécanismes de la crise suicidaire** et les facteurs de risque et de protection
- 2. Repérer les signes** verbaux, comportementaux et situationnels d'un risque suicidaire
- 3. Conduire une intervention de première intention**, évaluer l'urgence et orienter vers les ressources adaptées

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### 1. Le suicide et la crise suicidaire

- Le suicide et la crise suicidaire
- Les facteurs de risque et facteurs de protection face au suicide
- Dépression, désespoir et vulnérabilités spécifiques

#### 2. Le repérage et l'évaluation d'une situation à risque

- Les signes verbaux et comportementaux
- L'exploration de l'intention suicidaire : évaluation de l'UDR (Urgence – Danger – Risque)
- Les limites du rôle et le cadre d'intervention

#### 3. Intervenir : posture, sécurisation et orientation

- La posture du secouriste psychique
- Les questions à poser face à une personne en détresse
- L'orientation vers les professionnels de la santé mentale

### SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles

# PROGRAMME DE FORMATION

Stress & situations sensibles



## Maîtriser sa communication et sa prise de parole en public

**1 jours (7 h)**

Présentiel · Distanciel

**Intra : 800 €** session

**Inter : 250 €** stagiaires

### PUBLIC

Tout professionnel

**Prérequis :** Aucun prérequis

### FORMATEUR

**Dr J.S. COLOMBANI**, consultant-formateur, psychologue du travail  
14 années d'expérience en formation et management

### OBJECTIFS PROFESSIONNELS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. **Structurer un message** clair, cohérent et adapté à leur public
2. **Mobiliser les techniques de communication** verbale, para-verbale et non verbale
3. **Gérer leur stress et adopter une posture impactante** lors d'une prise de parole

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

#### 1. Les principes de la communication interpersonnelle

- Les fondamentaux du processus de communication
- Les différents canaux de communication : verbal, para-verbal et non verbal
- Les biais cognitifs et les effets de perception (halo, récence, primauté, etc.)

#### 2. La construction d'un message clair et adapté à son public

- La clarification de l'objectif et du message central
- L'architecture cognitive de l'intervention : faciliter l'attention et la mémorisation
- L'anticipation des attentes et des points sensibles

#### 3. La gestion du trac et de la dynamique interpersonnelle

- La gestion du trac et du stress
- La présence scénique et l'occupation de l'espace
- La relation au public et la réaction aux remarques et objections

### SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- État de présence par signature d'une feuille d'émargement, chaque demi-journée
- Questionnaire d'évaluation des acquis et de satisfaction en fin de formation
- Attestation et certificat de réalisation de la formation

### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Animation participative basée sur l'échange et le partage d'expérience
- Diaporama et exposés didactiques
- Études de cas et mises en situation
- Supports et documentation remis aux stagiaires en fin de session

### ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Nous étudions chaque demande afin d'identifier les adaptations possibles