

MICHÈLE VERMILLIÈRE
CONSEIL ET FORMATION

CATALOGUE DES FORMATIONS 2020

Organisme de formation 93060639006 - référencé DATADOCK - EDOF - CPF

06 63 28 50 94

www.psy-a-nice.com

BILAN DE COMPÉTENCES

PUBLIC VISÉ

Salariés, non salariés, particuliers, employeurs.

DURÉE, RYTHME, FINANCEMENT

Dates
à définir

Durée
24h sur une période de 4 semaines à 8
semaines, 15h minimum en face à face
Suivi à 6 mois

Lieu
Dans nos locaux

Financier(s)
Bénéficiaire de l'action, compte CPF, plan de
formation de l'entreprise entreprise, fonds
entreprise.

TYPE DE FORMATION

code CPF 202
[https://www.moncompteformation.gouv.fr/
espace-prive/html/#/formation/recherche/
43080331200023_BC/43080331200023_BC](https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/formation/recherche/43080331200023_BC/43080331200023_BC)

NIVEAU DE SORTIE

Sans niveau spécifique

CONDITIONS SPECIFIQUES ET PRÉ-REQUIS

Pour le bilan de compétence:

Disposer de 24heures sur son compte d'activité.

- Sélectionner un ou plusieurs cabinets, rencontrer les consultants afin de faire un choix, demander un devis.
- Dans le cas d'une demande de financement, le salarié doit préalablement s'enquérir de l'accord du financeur, (employeur, salarié via le compte CPF)
- Dans le cas d'un Bilan de Compétences réalisé pendant vos heures de travail, soumettre votre demande de Bilan de Compétences à votre employeur, accompagnée du devis du cabinet choisi.
- Votre entreprise doit répondre à la demande sous 60 jours. A défaut, la Loi prévoit que votre demande est réputée acceptée.

OBJECTIFS

- Adapter vos compétences aux changements techniques.
- Définir un plan de formation.
- Entamer une réorientation professionnelle.
- Gérer votre mobilité professionnelle.
- Mesurer la faisabilité d'un projet.

TARIFS

1550 euros.

PROGRAMME, CONTENUS

Entretien préalable

Initier un contact avec le conseiller qui sera l'interlocuteur durant le bilan. Transmettre toutes les informations pratiques et légales, expliquer les modalités, les conditions de déroulement, les méthodes et techniques employées. Personnaliser le parcours.

Le bilan de compétences avec une démarche en 3 étapes.

Phase d'analyse

Analyse des besoins et des objectifs qui permet de définir un cahier des charges et de formaliser une démarche personnalisée.

Phase d'investigation

Analyse du parcours, qui permet d'identifier les compétences et les aptitudes et de déterminer les motivations et aspirations profondes, ainsi que des possibilités d'évolution professionnelle.

Phase de conclusion - restitution

Prise de connaissance des résultats détaillés de la phase d'investigation, recensement les facteurs susceptibles de favoriser ou non la réalisation du projet professionnel, prévision des principales étapes de la mise en œuvre de ce projet. Remise d'un dossier de synthèse personnel (les résultats du bilan de compétences sont strictement personnels et ne peuvent être communiqués à des tiers)

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

Accès internet avec des documents pédagogiques à consulter et/ou télécharger.

EVALUATION

Suivi à 6 mois

INTERVENANTS

Une psychologue consultante, spécialiste de l'orientation et des réajustements de parcours professionnels.

ETHIQUE ET QUALITÉ

Transparence de la démarche

Informé en amont des étapes, du coût et de la méthodologie de la prestation.

Volontariat

Engage le bénéficiaire et inscrit l'expression du volontariat effectif de la personne dans les documents de contractualisation.

Confidentialité

L'intervenant est soumis à un devoir de confidentialité dans l'exercice de son activité professionnelle.

Organisme de formation 93060639006

06 63 28 50 94

www.psy-a-nice.com

AUDIT GESTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Vous souhaitez réaliser une action de prévention dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux, et mettre en place des procédures de façon à réguler ces risques. L'audit permet à l'entreprise de comprendre les causes d'éventuels problèmes et de prendre à temps des décisions pour préparer le moyen terme.

PUBLIC VISÉ

S'adresse à tous les salariés de l'entreprise, y compris la direction, sans pré-requis

DURÉE, RYTHME, FINANCEMENT

Dates

à définir

Durée

9 jours

Une réunion d'objectif avec la hiérarchie
2 jours d'entretiens individuels (1h/pers - 2 pers service)

2 jours de synthèse des entretiens
1 jour de formation (restitution des résultats et formation sur les RPS - mise en place d'un plan d'action)

Une réunion de concertation avec les acteurs de la prévention et l'employeur.

1 jour de suivi à 6 mois.

Mise en place d'une cellule d'écoute 1/2 jour tous les 2 mois (soit 3 jours dans l'année)

Lieu

Dans vos locaux

Nombre de participants

12 maximum

Financier(s):

Fonds entreprise/OPCO

TYPE DE FORMATION

Attestation.

NIVEAU DE SORTIE

Sans niveau spécifique.

CONDITIONS SPECIFIQUES ET PRÉ-REQUIS

Une implication des différents acteurs dans le dispositif: direction, membres du CSE, médecine du travail.

OBJECTIFS

Sensibilisation des participants aux techniques de management social notamment pour la prévention des situations difficiles et le maintien de la santé des équipes.

Prise en compte de l'importance de la communication.

Utiliser les techniques de management (audits, gestion des priorités, gestion des tensions, information) pour développer une ambiance de travail sereine.

A l'issue de l'Audit des pistes seront ouvertes pour une amélioration des conditions de travail qui tiennent compte des facteurs psycho-sociaux.

PROGRAMME

Détection des champs qui pourraient situer les dysfonctionnements de la structure au niveau psycho-social.

Restitution et formation, élaboration d'un plan d'action de solutions correctives

Journée de suivi tous les 6 mois avec les acteurs impliqués dans le processus permettant de faire le point sur le niveau d'avancement et les freins à neutraliser.

Mise en place d'une cellule d'écoute d'une demi-journée tous les 2 mois assurant une action préventive voire curative dans certains cas.

MOYENS

Entretiens, échanges, documents, Approche interactive visant à partager les expériences.

EVALUATION

Un suivi à 6 mois sera proposé à l'entreprise.

INTERVENANTS

Une psychologue spécialisée dans la prévention des risques notamment psycho-sociaux au travail et IPRP.

PROCESSUS

Préparation de la mission

Présentation générale de la méthode de travail et la validation de la méthode retenue, pour s'assurer que tous les participants collaborent à la démarche.

Phase d'investigation

Entretiens individualisés. Audit auprès d'un panel de salariés de l'entreprise représentatifs des services. Rassemblement des données par l'intervenant .

Phase de production

Groupe de 12 participants maximum, avec la restitution de l'audit et la sensibilisation aux RPS, ainsi que la recherche de solutions correctives et l'établissement d'un plan d'action.

Phase de mise en oeuvre

6 mois plus tard, groupe de 12 participants maximum, avec la mise au point du suivi de l'action et le repérage des évolutions pour mieux cibler le positionnement et l'adaptation aux besoins de l'entreprise.

TARIFS

À définir.

Organisme de formation 93060639006

06 63 28 50 94

www.psy-a-nice.com

FORMATION YOGA SANTÉ PRÉVENTION

Les notions de **bien-être et de qualité de vie au travail** ont évolué et sont placées aujourd'hui au cœur des dispositifs de prévention. Le code du travail couvre un large champ concernant **la santé** qui fait mention d'un état complet de **bien-être physique, mental et social** de la personne.

PUBLIC

Formation « **tous publics** » intra entreprise, qui s'adresse à tous les salariés de l'entreprise, sans pré-requis

DURÉE RYTHME FINANCEMENT

Dates: à définir

Durée: 1 journée de 10h à 16h

Lieu: Dans vos locaux

Nombre de participants: 7 à 12 maximum

Financeur(s):

Bénéficiaire de l'action, fonds entreprise

Grille tarifaire: 150 euros par stagiaire.

OBJECTIFS

Comprendre les enjeux concernant l'**activité physique** et la sédentarité et les **conséquences sur notre santé**.

Connaitre et appliquer dans le quotidien au travail des **exercices corporels** ciblés visant à créer pour soi-même du **bien-être, gérer son stress** et **réguler son sommeil**.

A l'issue de la formation le stagiaire sera plus à même de:

- comprendre les mécanismes de stress et de savoir comment y remédier
- connaitre les comportements et attitudes à adopter face aux situations générant du stress
- connaitre les pratiques posturales et respiratoires restaurant le bien-être et l'équilibre

MOYENS

Un support pédagogique de présentation visuelle type powerpoint sera proposé.

Exercices pratiqués en salle ou dehors dans vos locaux, le matériel est mis à disposition pendant la formation. Ne nécessite pas de tenue particulière.

PROGRAMME

Introduction à la **prévention des risques**.
La charge de travail, l'équilibre avec la vie professionnelle, les nouvelles technologies...

Discussion sur le **stress** au travail et ses
composantes.
Ses causes, ses manifestations et ses effets néfastes.

Les conséquences liées au stress.
Les effets pathologiques du stress sur la santé.

Séquences courtes de **réduction des tensions**
liées à la position assise.
Alternance d'exercices et d'échanges autour de pratiques corporelles.

Les émotions négatives générées et leurs
actions sur l'individu.
Pour différentes raisons nombre de salariés se plaignent aujourd'hui concernant leur travail.

Les problèmes **psychologiques** et
psychosomatiques liés aux conditions de
travail.
Le harcèlement moral, les mauvaises conditions de travail.

Mises en situations pratiques, **posturales** et
respiratoires.
Gestion de l'équilibre psycho-corporel à travers des exercices pratiques.

Auto diagnostic des principaux indicateurs à
réguler.
QCM

EVALUATION

A l'issue de la formation un QCM sera proposé pour mesurer la satisfaction des stagiaires.

Un suivi à 6 mois sera proposé à l'entreprise.

INTERVENANTS

Une **psychologue** spécialisée dans la prévention des risques notamment psycho-sociaux au travail.

Une spécialiste des troubles musculo-squelettiques, **professeuse certifiée de Yoga**.

Organisme de formation 93060639006

06 63 28 50 94

www.yoga-corporate.com

FORMATION YOGA SANTÉ PRATIQUE

Les **troubles musculo squelettiques** (TMS) coûtent cher à l'entreprise. Ils sont une source de désorganisation majeure, peuvent entraîner une **baisse de performance** pour l'entreprise (diminution de la productivité, de la qualité...) et avoir un **impact majeur** en matière d'absentéisme et de turnover. (INRS)

PUBLIC

Formation « **tous publics** » intra entreprise, qui s'adresse à tous les salariés de l'entreprise.

Prérequis: Etre en condition d'exercer une activité physique.

Avoir suivi au préalable la journée de formation « **Yoga santé Prévention** »

DURÉE RYTHME FINANCEMENT

Dates: à définir

Durée: 6 séances d'1h30 en matinée
2 groupes de 45 min

Séances réparties sur 2 mois d'intervalle

1 séance de 2h d'évaluation en fin de formation.

Lieu: Dans vos locaux (mise à disposition d'un espace vide de 15 m2 environ)

Nombre de participants: 7 à 12 maximum

Financeur(s):

Le Bénéficiaire: Prix par séance 40 euros par stagiaire. Les fonds entreprise.

OBJECTIFS

Intégrer dans votre entreprise une pratique régulière d'**exercices ciblés**, découpés en bloc de compétences, comme démarche de prévention santé après avoir repéré les problématiques liées à votre environnement de travail. Tous les environnements professionnels, les missions ou activités sont visés.

Ancrer des mouvements et notions spécifiques propres à vos conditions de travail, et à votre condition physique.

A l'issue de la formation le stagiaire pourra grâce à cette approche psycho-corporelle:

- comprendre mes principales sources de bien-être
- **identifier** les bénéfices du bien-être dans la vie personnelle et professionnelle
- **s'approprier** les comportements et pratiques individuelles qui renforcent le bien-être au quotidien
- mieux **gérer ses émotions**
- mieux **se concentrer**
- comprendre et **intégrer le rapport au corps**

Un certificat sera délivré au stagiaire à l'issue de la formation.

PROGRAMME

La respiration complète et travail de **respiration régulatrice du système nerveux**
*Pour tous ceux qui ont des problèmes de stress au travail et des difficultés d'organisation.
Pour améliorer la concentration et l'efficacité*

Yoga des yeux et exercices avec yeux fermés
*Evite les maux de tête répétitifs liés au travail prolongé sur un écran.
Développe la concentration facilite l'acuité mentale stimule l'activité intellectuelle*

La bonne **position des épaules**
Retrouver son énergie, de l'aisance, de la jeunesse

La bonne **position debout et l'équilibre** (pieds, chevilles). Les hanches, ischions et la rotation des cuisses.
*Pour se sentir à sa place au travail, régler des problèmes d'ordre psychologique
Ecarte les nombreuses douleurs liées aux mauvaises postures*

La **colonne vertébrale**, la circulation d'énergie et le **système nerveux**
Exercices visant à dynamiser

La bonne **position assise**, son importance pour la santé, aspects physiques et mentaux
Eradiquer les problèmes de dos

MOYENS

Accès en connexion sur le site internet pour les participants avec des documents pédagogiques à consulter et/ou télécharger.

Exercices pratiqués en salle ou dehors dans vos locaux, le matériel est mis à disposition pendant la formation. Ne nécessite pas de tenue particulière.

EVALUATION

.
A l'issue de la formation un QCM sera proposé pour mesurer:

- la satisfaction des stagiaires
- les acquis de la formation en termes d'atteinte des objectifs et des effets sur la pratique professionnelle.

INTERVENANTS

Une **psychologue** spécialisée dans la prévention des risques notamment psycho-sociaux au travail.
Une spécialiste des troubles musculo-squelettiques, **professeuse certifiée de Yoga**.

Organisme de formation 93060639006

06 63 28 50 94

www.yoga-corporate.com