

MICHÈLE VERMILLIÈRE  
CONSEIL ET FORMATION

CATALOGUE DES  
FORMATIONS  
2017

**Organisme de formation 93060639006**

06 63 28 50 94

**[www.psy-a-nice.com](http://www.psy-a-nice.com)**

# BILAN DE COMPÉTENCES

Le bilan de compétences s'adresse aussi bien aux cadres qu'aux ouvriers, aux jeunes qu'aux salariés expérimentés. Pour avoir droit à un bilan de compétences, il suffit de justifier de 5 ans d'expérience professionnelle dont une année d'ancienneté dans votre entreprise actuelle.

## PUBLIC

### *PUBLIC CONCERNÉ PAR LE BILAN DE COMPÉTENCES*

Salarié disposant d'une ancienneté de plus de 5 ans, dont 1 dans l'entreprise actuelle.  
Sur proposition de l'employeur, ou à sa propre initiative.

## DURÉE

### *DURÉE DU BILAN DE COMPÉTENCES ET MODALITÉS D'ORGANISATION*

**Dates:** Du jj/mm 2017 au jj/mm 2017

**Durée:** 24h sur une période de 3 semaines à 6 semaines, 10h minimum en face à face  
Suivi à 6 mois

**Lieu:** Dans nos locaux

## TARIFS

### *COÛT DU BILAN DE COMPÉTENCES*

**Modalités de financement:**

Financé par l'OPCA (CPF hors temps de travail ou CPF sur le temps de travail, en accord avec votre employeur)

Financé par l'OPACIF (CIF, Congé Individuel

Financé par l'employeur (sur le plan de formation de l'entreprise)

## OBJECTIFS

### *OBJECTIFS DU BILAN DE COMPÉTENCES*

- 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.

## MOYENS

### *MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES*

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

## EVALUATION

### *EVALUATION DU BILAN DE COMPÉTENCES*

Suivi à 6 mois

## INTERVENANTS

### *QUALITÉ DE L'INTERVENANT*

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

## PROGRAMME

### CONTENUS DU BILAN DE COMPÉTENCES

**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.

**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)

## ETHIQUE ET QUALITÉ

### CADRE ETHIQUE ET ENGAGEMENT 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](http://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

### *PUBLIC CONCERNÉ PAR L'AUDIT*

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

## DURÉE

### *DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION*

**Durée: 9 jours sur une année**

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

## TARIFS

### *COÛT DE L'AUDIT*

Nous consulter

## OBJECTIFS

### *OBJECTIFS DE L'AUDIT*

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

### CONTENUS DE L'AUDIT

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.

### 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.

## MOYENS

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

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

## EVALUATION

### EVALUATION DE L'AUDIT

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

## INTERVENANTS

### QUALITÉ DE L'INTERVENANT

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

Organisme de formation 93060639006

06 63 28 50 94

[www.psy-a-nice.com](http://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

### *PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION*

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

## DURÉE

### *DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION*

**Durée:** 1 journée de 10h à 16h

**Lieu:** Dans vos locaux

**Nombre de participants:** 7 à 12 maximum

## TARIFS

### *COÛT DE LA FORMATION*

Prix de la journée 150 euros par stagiaire.

## OBJECTIFS

### *OBJECTIFS DE LA FORMATION*

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

### *MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES*

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 CONTENUS DE LA FORMATION

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 EVALUATION DE LA FORMATION

À 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 QUALITÉ DES INTERVENANTS

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

Organisme de formation 93060639006

06 63 28 50 94

[www.yoga-corporate.com](http://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

### *PUBLIC CONCERNÉ PAR LA FORMATION*

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

### *DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION*

**Dates:** Du jj/mm 2017 au jj/mm 2017

**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

## TARIFS

### *COÛT DE LA FORMATION*

Prix par séance 40 euros par stagiaire.

## OBJECTIFS

### *OBJECTIFS DE LA FORMATION*

**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

### CONTENUS DE LA FORMATION

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

### MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

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

### EVALUATION DE LA FORMATION

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

### QUALITÉ DES 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](http://www.yoga-corporate.com)