PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

PROGRAMME DE FORMATIONS

— 2025 —

Développer une culture santé et sécurité au travail

synpeak

CALENDRIER 2025

FORMATIONS PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

FORMATION	DATES
Devenir Référent Échauffement dans mon entreprise	27 mai 2025 (1J)
	8 août 2025 (1J)
Devenir Référent Ergo	14 mars & 8 avril 2025 (2J)
	24 septembre & 22 octobre 2025 (2J)
Posture et Économie de Mouvement : métiers du nettoyage	27 février 2025 (1/2J)
	17 juillet 2025 (1/2J)
Posture et Économie de Mouvement : métiers de la petite enfance	26 mars 2025 (1J)
	1er août 2025 (1J)
Posture et Économie de Mouvement : métiers administratifs	19 février 2025 (1/2J)
	12 août 2025 (1/2J)
	26 octobre 2025 (1/2J)
Posture et Économie de Mouvement : métiers d'aide à la personne	6 juin 2025 (1J)
	11 décembre 2025 (1J)
Devenir Animateur de la formation Posture et Économie de Mouvement	30 - 31 octobre & 27 - 28 novembre 2025 (4J)
Alimentation, sommeil et horaires décalés	28 janvier 2025 (1/2J)
	11 septembre 2025 (1/2J)
Développer une meilleure connaissance de soi pour une communication apaisée	6 - 7 janvier 2025 (2J)
	4 - 5 décembre 2025 (2J)

FICHE FORMATION — PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

DEVENIR RÉFÉRENT ÉCHAUFFEMENT DANS MON ENTREPRISE

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout salarié.
Adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

+ Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle
+ Intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) par la mise en place d'échauffements au travail
+ Comprendre et maîtriser les contraintes physiques, posturales et de mouvements de son métier
+ Acquérir un ensemble de mouvements pour améliorer la préparation corporelle en fonction du poste de travail

ORGANISATION

+ Formation initiale des personnes relais : 1 journée par groupe de 10/15 personnes

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenant : formateur en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Interaction continue
+ Pratique et mises en situation réelles
+ Livret pédagogique «échauffements au travail»

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

DÉCOUVERTE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE PRÉVENTIVE

- Accueil et présentation de la formation
- Notions sur le corps humain, les TMS et les facteurs de risques
- Les grands principes de l'ergonomie et l'économie de mouvement
- Les fondamentaux et bénéfices sur les éveils physiques, étirements et pauses actives
- Apprentissage des mouvements adaptés
- Construction de protocoles spécifiques

MISE EN PRATIQUE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE PRÉVENTIVE

- Mise en pratique des protocoles construits
- Management des échauffements et gestion de groupe
- Méthode pour animer et dynamiser les échauffements et les étirements
- Sensibilisation sur les mouvements fonctionnels (mobilité, tonicité, équilibre, coordination)
- Sensibilisation sur les bonnes pratiques santé et hygiène de vie

FICHE FORMATION — PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

DEVENIR RÉFÉRENT ERGO

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout salarié.
Adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle

+ Être capable de repérer les comportements et situations de travail à risques
+ Être capable de définir les bonnes pratiques «posture et économie de mouvement» propres aux postes de l'entreprise
+ Être capable de transmettre, d'accompagner et d'informer les autres salariés sur les bonnes pratiques

ORGANISATION

+ Formation : 2 journées

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenant : ergonome du travail et éducateur sport-santé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Interaction continue
+ Analyse des vidéos et fiche d'analyse «L'oeil de l'ergo»
+ Pédagogie par l'action et l'analyse de situations réelles
+ Travail collaboratif

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

« POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT » NIVEAU AVANCÉ (1 JOUR)

Intégration du « concept d'économie de mouvement »

- Connaissances sur le corps et le mouvement
- Fondamentaux sur les TMS
- Réflexion autour des risques spécifiques liés au métier
- Concept de « posture et économie de mouvement » : préparation, collaboration, appuis, posture et prise en main
- Analyse vidéo des pratiques et comportement sur poste de travail
- Application pratique de l'économie de mouvement au poste de travail

RÔLE DU RÉFÉRENT ERGO / POSTURE DE FORMATEUR (1 JOUR)

- Travail collaboratif sur le rôle du référent Ergo
- Utilisation de la méthode d'analyse (fiche Ergo) des situations de travail (en salle et sur le terrain)
- Élaboration collaborative des bonnes pratiques sur chaque poste de travail
- Adopter une posture de formateur
- Optimisation de la communication et de la transmission des bons comportements auprès des équipes
- Développer la vision Ergo et la prévention santé au quotidien
- Élaboration d'un plan d'action sur les situations de travail abordées

FICHE FORMATION — PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT
MÉTIERS DU NETTOYAGE

PRÉ-REQUIS
Aucun

PUBLIC VISÉ
Employé de ménage, assistant ménager, agent de nettoyage, agent d'entretien ou homme/femme de ménage.

FINANCEMENT
Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle

+ Développer les connaissances des salariés autour des risques corporels et de l'économie de mouvement
+ Savoir repérer et maîtriser les contraintes physiques, posturales et du mouvement de son métier
+ Appliquer et intégrer les principes de protection, confort et efficacité adaptés à son poste de travail

ORGANISATION

+ Formation des salariés : 1 journée par groupe de 10-15 personnes

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenants : formateurs en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Interaction continue
+ Pédagogie pour l'action et la mise en situation réelle
+ Analyse des vidéos

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE – INTRODUCTION DU CONCEPT ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Accueil des stagiaires et présentation de la formation
- Apport général sur le fonctionnement du corps, le mouvement humain et le dos
- Les fondamentaux sur les TMS et les risques spécifiques du métier
- Intégration du concept d'économie de mouvement (confort, efficacité, protection)
- Analyse vidéo des salariés en action : identifier les situations à risques et déterminer les ajustements et bonnes pratiques (préparation, collaboration, posture, appuis, prise en main)

PARTIE PRATIQUE – DÉVELOPPER L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- Comprendre l'économie de mouvement sur mon poste de travail
- Optimiser ses postures et mouvements à son poste de travail
- Mettre en pratique l'économie de mouvement et sécurité physique à son poste (éducation posturale et gestuelle à son poste)

COMMENT DÉVELOPPER MES CAPACITÉS PHYSIQUES ET FONCTIONNELLES POUR AMÉLIORER MON ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Effectuer une série de tests fonctionnels (coordination, équilibre, tonicité, mobilité)
- Réfléchir sur comment améliorer ses capacités d'adaptation au quotidien

FICHE FORMATION — PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT
MÉTIERS DE LA PETITE ENFANCE

PRÉ-REQUIS
Aucun

PUBLIC VISÉ
Tout salarié travaillant dans le secteur de la petite enfance : auxiliaire de puériculture et petite enfance, assistant(e) maternelle, ...

FINANCEMENT
Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle

+ Développer les connaissances des salariés autour des risques corporels et de l'économie de mouvement
+ Savoir repérer et maîtriser les contraintes physiques, posturales et du mouvement de son métier
+ Appliquer et intégrer les principes de protection, confort et efficacité adaptés à son poste de travail

ORGANISATION

+ Formation des salariés : 1 journée par groupe de 10-15 personnes

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenants : formateurs en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Interaction continue
+ Pédagogie pour l'action et la mise en situation réelle
+ Analyse des vidéos

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE – INTRODUCTION DU CONCEPT ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Accueil des stagiaires et présentation de la formation
- Apport général sur le fonctionnement du corps, le mouvement humain et le dos
- Les fondamentaux sur les TMS et les risques spécifiques du métier
- Intégration du concept d'économie de mouvement (confort, efficacité, protection)
- Analyse vidéo des salariés en action : identifier les situations à risques et déterminer les ajustements et bonnes pratiques (préparation, collaboration, posture, appuis, prise en main)

PARTIE PRATIQUE – DÉVELOPPER L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- Comprendre l'économie de mouvement sur mon poste de travail
- Optimiser ses postures et mouvements à son poste de travail
- Mettre en pratique l'économie de mouvement et sécurité physique à son poste (éducation posturale et gestuelle à son poste)
- Apprendre les techniques de manutention manuelle

COMMENT DÉVELOPPER MES CAPACITÉS PHYSIQUES ET FONCTIONNELLES POUR AMÉLIORER MON ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Effectuer une série de tests fonctionnels (coordination, équilibre, tonicité, mobilité)
- Réfléchir sur comment améliorer ses capacités d'adaptation au quotidien

FICHE FORMATION — PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT
MÉTIERS ADMINISTRATIFS

PRÉ-REQUIS
Aucun

PUBLIC VISÉ
Tout salarié.
Adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT
Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

- Développer ses connaissances sur le corps humains et l'apparition des TMS
- Savoir repérer les contraintes physiques, posturales et du mouvement de son métier
- Être capable d'adapter le réglage de son poste de travail, l'aménagement de son espace et son organisation pour diminuer les contraintes
- Intégrer les bons réflexes et les exercices de prévention à son quotidien

ORGANISATION

- Formation : 1 journée par groupe de 10-12 personnes

CADRE D'INTERVENTION

- Intervenants : formateurs en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction continue et échanges entre stagiaires
- Pratique et mises en situation
- Fiche synthèse de formation ou livret de formation

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE

LES TMS ET L'ERGONOMIE AU BUREAU

- Apport général sur le fonctionnement du corps, le mouvement humain et le dos
- Les fondamentaux sur les TMS et les risques spécifiques du métier
- Introduction aux principes fondamentaux de l'ergonomie au bureau (poste de travail, environnement et organisation)
- Comment régler son poste de travail

LA PAUSE ACTIVE

- Sensibilisation sur la pratique d'activité physique
- Comment bouger plus au quotidien ?
- Introduction à la pause active : bénéfices, principes, construction
- Les exercices à intégrer dans sa pause active : bouger, s'étirer, respirer
- Mise en pratique d'une Pause Active

PARTIE PRATIQUE

MISE EN APPLICATION DES BONS RÉGLAGES

- Réglage et aménagement de son poste de travail à l'aide de la fiche synthèse
- Échanges et conseils personnalisés de l'ergonome

FICHE FORMATION — PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT
MÉTIERS D'AIDE À LA PERSONNE

PRÉ-REQUIS
Aucun

PUBLIC VISÉ
Tout salarié travaillant dans le soin, aides soignant(e)s, aides à domicile

FINANCEMENT
Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle

+ Développer les connaissances des salariés autour des risques corporels et de l'économie de mouvement
+ Savoir repérer et maîtriser les contraintes physiques, posturales et du mouvement de son métier
+ Appliquer et intégrer les principes de protection, confort et efficacité adaptés à son poste de travail

ORGANISATION

+ Formation des salariés : 1 journée par groupe de 10-15 personnes

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenants : formateurs en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Interaction continue
+ Pédagogie pour l'action et la mise en situation réelle
+ Analyse des vidéos

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

PARTIE THÉORIQUE – INTRODUCTION DU CONCEPT ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Accueil des stagiaires et présentation de la formation
- Apport général sur le fonctionnement du corps, le mouvement humain et le dos
- Les fondamentaux sur les TMS et les risques spécifiques du métier
- Intégration du concept d'économie de mouvement (confort, efficacité, protection)
- Analyse vidéo des salariés en action : identifier les situations à risques et déterminer les ajustements et bonnes pratiques (préparation, collaboration, posture, appuis, prise en main)

PARTIE PRATIQUE – DÉVELOPPER L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- Comprendre l'économie de mouvement sur mon poste de travail
- Optimiser ses postures et mouvements à son poste de travail
- Mettre en pratique l'économie de mouvement et sécurité physique à son poste (éducation posturale et gestuelle à son poste)
- Apprendre les techniques d'aide aux transferts
- Découvrir des outils d'aide à la manutention

COMMENT DÉVELOPPER MES CAPACITÉS PHYSIQUES ET FONCTIONNELLES POUR AMÉLIORER MON ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

- Effectuer une série de tests fonctionnels (coordination, équilibre, tonicité, mobilité)
- Réfléchir sur comment améliorer ses capacités d'adaptation au quotidien

FICHE FORMATION — PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

ANIMATEUR POSTURE ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Toute personne chargée d'animer en interne des formations en Posture et Économie de Mouvement

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

+ Réduire et maîtriser les risques d'accident du travail et de maladie professionnelle
+ Comprendre et maîtriser les contraintes physiques et posturales de son métier
+ Identifier le rôle du formateur et animer une formation
+ Concevoir le plan de formation adapté au contexte de son établissement et choisir les supports d'animation

ORGANISATION

+ Formation d'un groupe de 4 à 8 personnes
+ Formation : 4 jours répartis en 2x2 jours

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenants : formateurs en ergonomie

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Interaction continue
+ Analyse des vidéos et fiche d'analyse
+ Pédagogie pour l'action et la mise en situation réelle
+ Travail collaboratif

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

JOURS 1 & 2 - FORMATION « POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT » NIVEAU AVANCÉ

INTÉGRATION DU CONCEPT « ÉCONOMIE DE MOUVEMENT » NIVEAU AVANCÉ

- Connaissances sur l'anatomie, les mouvements et la biomécanique du corps humain
- Fondamentaux sur les TMS et leurs causes d'apparition
- Réflexion autour des risques spécifiques aux différents postes
- Concept de « posture et économie de mouvement » : préparation, collaboration, appuis, posture et prise en main

ANALYSE VIDÉO DES PRATIQUES ET COMPORTEMENTS DES ÉQUIPES EN ACTION

- Identification par groupe des mouvements à risques pour la santé et la sécurité
- Détermination des bonnes pratiques à adopter sur les postes

APPLICATION DE L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL

- Présentation au poste de travail des bonnes pratiques définies par les groupes pour chaque situation
- Échanges avec les équipes et corrections par l'ergonome
- Mise en pratique des postures et mouvements optimaux au poste de travail

JOURS 3 & 4 - PÉDAGOGIE & ANIMATION DE FORMATION

- Élaboration d'un plan de formation adapté aux situations de travail de l'établissement (déroulé pédagogique, supports de formations ...)
- Transmission d'un savoir pédagogique
- Positionnement du formateur dans l'organisation et l'animation d'une formation
- Propositions d'amélioration pour réduire les risques professionnels

FICHE FORMATION — DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ALIMENTATION, SOMMEIL ET HORAIRES DÉCALÉS

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Tout salarié.
Adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

+ Comprendre le pouvoir de l'alimentation sur notre condition physique, psychique, émotionnelle et relationnelle
+ Découvrir l'importance d'adopter des habitudes alimentaires favorables et adaptées au travail posté
+ Identifier les aliments nécessaires au bon fonctionnement de son organisme et qui influent sur la récupération physique
+ Intégrer les réflexes nutritionnels pour aider son organisme à se réguler face aux horaires décalés
+ Découvrir l'impact de l'alimentation sur la qualité de son sommeil

ORGANISATION

+ Durée : 1/2 journée par groupe de 10-12 personnes

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenant : 1 diététicien ou spécialiste en nutrition

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Fiches pratiques
+ Fiche synthèse des points clés de la formation

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

LE TRAVAIL POSTÉ ET LES RYTHMES BIOLOGIQUES

- Hygiène de vie et rythme naturel du corps
- Alimentation : impacts observés d'une organisation du travail en horaires décalés

ALIMENTATION RÉGULIÈRE ET STRUCTURÉE

- Les besoins du corps humain pour un fonctionnement optimal : pyramide alimentaire, références chiffrées
- Repérer et prévenir les signes de la baisse de vigilance, d'une hypoglycémie, une mauvaise digestion
- Adapter ses prises alimentaires en fonction des moments de la journée et son rythme personnel (énergie, sommeil, concentration…)
- Mieux connaitre les stimulants et leurs effets (boissons caféinées)
- Les réflexes nutritionnels à adopter pour favoriser son endormissement et optimiser la qualité de son sommeil

PROPOSITIONS D'OUTILS PRATIQUES

- Autodiagnostic : pyramide alimentaire
- Comment adapter ses repas à son organisation professionnelle et/ou à ses activités
- Les erreurs à éviter
- Pistes de réponses aux difficultés rencontrées

APPLICATIONS CONCRÈTES

- Propositions de fiches pratiques à adapter à son contexte
- Réalisation de menus types et organisation des repas et collations selon le rythme professionnel
- Définition de ses objectifs personnels de changements

FICHE FORMATION — DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET SA CAPACITÉ À SE RESSOURCER

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Ressources Humaines
Managers

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

+ Intégrer les fondamentaux de l'intelligence émotionnelle
+ Développer des outils pour se ressourcer individuellement et collectivement
+ Développer une posture de coach grâce à l'intelligence émotionnelle

ORGANISATION

+ Durée de la formation : 2 journées non-consécutives

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenant : 1 à 2 formateurs spécialisés en management participatif

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Apports théoriques
+ Fiches pédagogiques fournies
+ Expérimentations d'outils
+ Mises en situation
+ Jeux de rôle
+ Temps de construction individuels et collectifs

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

DÉCOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT ET ADAPTATION DES CONTENUS PÉDAGOGIQUES À L'ORGANISATION

- Découverte de l'environnement, des métiers, du fonctionnement des services
- Échanges avec les responsables des stagiaires
- Définition des activités des stagiaires, des profils des stagiaires, des attentes de la formation et critère de réussite, des modalités organisationnelles, ...
- Adaptation des saynètes pédagogiques en lien avec les situations vécues par les stagiaires formés

CONNAÎTRE LES FONDAMENTAUX DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Comprendre le fonctionnement de notre système émotionnel interne : le cycle de l'émotion
- Établir son diagnostic émotionnel individuel
- Connaître et comprendre les émotions de base avec la roue des émotions
- Identifier le lien entre émotions et besoins : agir au lieu de gérer ses émotions
- Apprendre à accueillir une émotion : initier son tableau de bord des émotions

DÉVELOPPER DES OUTILS POUR SE RESSOURCER INDIVIDUELLEMENT ET COLLECTIVEMENT

- Favoriser la régulation émotionnelle individuelle en développant sa boite à outils et en prenant soin de soi
- Favoriser le ressourcement ensemble au sein de son équipe : créer des rituels collectifs de partage, utiliser la technique de co-développement
- S'engager sur un plan d'actions personnalisé

DÉVELOPPER UNE POSTURE DE COACH GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Développer une posture de coach pour être plus efficace dans ses entretiens et mettant l'autre en position de responsabilité et d'action
- Comprendre et interpréter les émotions de l'autre et les utiliser pour accompagner son interlocuteur avec empathie
- Adopter une posture adaptée, sécurisante pour soi et pour l'autre avec la communication non verbale et les postures corporelles
- Développer une posture de « coach » pour accompagner son interlocuteur :
  - Les 5 étapes de l'entretien de coaching pour accompagner son interlocuteur dans la clarification de sa situation et sa mise en mouvement, tout en le responsabilisant
  - La boite à outils du coach : clarifier, suggérer, motiver, explorer, trouver sa posture, écoute active, questionnement
  - Le protocole d'accompagnement coaching appliqué à un entretien

FICHE FORMATION — PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

DÉVELOPPER UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI POUR UNE COMMUNICATION APAISÉE

PRÉ-REQUIS

Aucun

PUBLIC VISÉ

Managers

FINANCEMENT

Formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

+ Comprendre le fonctionnement du stress ainsi que des émotions
+ Être capable d'utiliser des outils de régulation du stress et des émotions, avant, pendant et après une situation de conflit
+ Être capable d'utiliser des techniques de communication qui permettent de désamorcer des situations de tensions

ORGANISATION

+ Durée de la formation : 2 journées

CADRE D'INTERVENTION

+ Intervenant : 2 formateurs spécialisés en management participatif

MOYENS PÉDAGOGIQUES

+ Apports théoriques
+ Expérimentation d'outils pratiques
+ Ateliers de réflexion et de coconstruction en « mode coaching »
+ Retours d'expériences

Mise à jour : avril 2025

CONTENU DE LA FORMATION

DÉCOUVERTE DE L'ENVIRONNEMENT ET ADAPTATION DES CONTENUS PÉDAGOGIQUES À L'ORGANISATION

- Découverte de l'environnement, des métiers, du fonctionnement des services
- Échanges avec les responsables des stagiaires
- Définition des activités des stagiaires, des profils des stagiaires, des attentes de la formation et critère de réussite, des modalités organisationnelles, ...
- Adaptation des saynètes pédagogiques en lien avec les situations vécues par les stagiaires formés

SAVOIR GÉRER SON STRESS

- Les fondamentaux de la gestion du stress : connaître ses réactions, identifier ses déclencheurs et leurs signaux d'alerte.
- Les connaissances actuelles des neurosciences sur les réactions de stress.
- Les stratégies de régulation : Expérimenter des techniques de gestion du stress et découvrir la boite à outils de la gestion du stress.

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Les fondamentaux de la gestion des émotions.
- Comprendre ses émotions, les accueillir et les utiliser pour passer à l'action.
- Comprendre et interpréter les émotions de l'autre et les utiliser pour adapter son comportement.
- Favoriser l'expression des émotions par le questionnement et l'écoute.

MISE EN SITUATION

- Définir son plan d'actions et sa stratégie.
- Expérimenter les outils dans les situations du quotidien.

AMÉLIORER SA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE EN SITUATION DE TENSION

- Posture et positionnement.
- Développer sa confiance en soi.
- Créer un rapport avec l'autre et se synchroniser.
- Communication non verbale et écoute active.
- Sortir d'un nœud relationnel.

LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

- Les concepts clés de la C.N.V.
- Connaître et savoir réaliser les 5 étapes de la C.N.V.

— CHARTE QUALIOPI —

Notre centre est certifié Qualiopi
N° organisme de formation : 84740345174

NOTRE ORGANISME DE FORMATION EN CHIFFRES

98 % DE RÉUSSITE À NOS FORMATIONS

95 % DES STAGIAIRES SATISFAITS OU TRÈS SATISFAITS DE NOS FORMATIONS

DES STAGIAIRES ISSUS DE PLUS DE **50 MÉTIERS FORMÉS EN 6 ANS**

100 % DE NOS CLIENTS RECOMMANDENT SYNPEAK POUR DES FORMATIONS

DES FORMATIONS SUR-MESURE

À l'écoute de ses clients, l'équipe Synpeak construit des projets d'accompagnement correspondants aux besoins et spécificités de ses clients. Chaque formation Synpeak est ainsi unique dans son format, son contenu et les moyens pédagogiques adoptés. La découverte systématique des métiers en amont, lors de nos immersions, nous permet d'adapter le contenu aux métiers et aux besoins des collaborateurs. Le format de nos formations est adapté à votre organisation interne pour optimiser la disponibilité pédagogique des stagiaires.

DES FORMATEURS EXPÉRIMENTÉS ET FORMÉS

Avec des collaborateurs formés dans près de 50 métiers différents depuis 8 ans, notre équipe de formateurs pluridisciplinaire (ergonomes, enseignants en activité physique adaptée, préparateurs physiques) continue de se former au quotidien et a à cœur de transmettre son expertise au plus grand nombre. Chaque formateur est, en complément de ses formations initiales, formé à l'animation des formations Synpeak afin de garantir la qualité et l'homogénéité de nos interventions.

UNE LOGIQUE INCLUSIVE

L'organisme s'assure de l'adaptabilité des formations dispensées aux personnes en situation de handicap : adaptation de la communication, de l'organisation, de l'accueil, des intervenants, du matériel, des outils et des contenus pédagogiques ainsi que du suivi pédagogique aux besoins spécifiques de la personne. Pour ce faire, l'organisme de formation s'appuie sur des spécialistes référencés et/ou travaille en collaboration avec le service d'AGEFIPH Auvergne Rhône-Alpes (ou toute autre région) pour déterminer les solutions les plus adaptées.

AU PLUS PROCHE DE NOS CLIENTS

Bien qu'adaptée à chaque client, la procédure de suivi administratif pour nos formations conserve systématiquement la même trame décrite ci-dessous. Après la fixation de la date de formation avec le client et à réception du bon de commande :

En amont de la formation :

- Échange avec le client sur la logistique de la formation avec compte-rendu par email
- Envoi de la convention de formation
- Envoi des convocations individuelles à la formation

Pendant la formation :

- Feuilles d'émargement signées par les stagiaires pour chaque demi-journée de formation
- Remise des documents pédagogiques aux stagiaires (livrets et fiches)
- Questionnaire d'évaluation de fin de formation par les stagiaires
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation par les stagiaires

Après la formation :

- Envoi des feuilles d'émargement remplies
- Envoi d'une attestation de formation par stagiaire
- Envoi de la fiche d'évaluation des stagiaires
- Envoi de la facture
- Questionnaire de satisfaction rempli par le client
- Planification des sessions de mise à jour des formations si besoin

LES MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un processus d'évaluation des compétences acquises des stagiaires a lieu tout au long de la formation.

Évaluation initiale : Les échanges avec le client ainsi que l'immersion permettent au formateur d'identifier les connaissances et les compétences générales du groupe avant la formation afin d'adapter les contenus et le niveau d'exigence dans l'atteinte des objectifs.

Évaluation finale : Un QCM ou une auto-évaluation a systématiquement lieu en fin de formation afin de mesurer le niveau de connaissances et de compétences acquises en formation par les stagiaires. En fonction des publics, le format du questionnaire peut être adapté pour faciliter sa compréhension.

Évaluation formateur : Tout au long des exercices et des échanges avec les stagiaires en formation, le formateur évalue l'acquisition des compétences de chacun.

Suite à la formation, le formateur compile les données de l'évaluation finale et de son évaluation pour définir le niveau d'acquisition finale des compétences du stagiaire. Si les compétences visées sont acquises à la fin de la formation, le stagiaire se voit remettre son attestation de formation.

S'AMÉLIORER EN CONTINU

À l'issue de chaque formation, les résultats aux questionnaires de satisfaction ainsi que les résultats d'évaluation sont traités par l'organisme. Un taux de satisfaction et un taux de réussite de la formation sont ainsi calculés.
Évaluation de la satisfaction : Les résultats du taux de satisfaction sont pris en compte par Synpeak dans sa démarche d'amélioration continue.

TAUX DE SATISFACTION	INTERPRÉTATION	RÉACTION DE L'ORGANISME DE FORMATION SYNPEAK
> 95 %	Formation très satisfaisante	· Confirmation de la qualité de notre intervention
90 - 95 %	Formation satisfaisante	· Identification des points d'amélioration sur les fiches · Réunion de travail avec les personnes concernées de l'organisme de formation pour améliorer la qualité de nos formations
80 - 90 %	Formation partiellement insatisfaisante	· Identification des points d'amélioration sur les fiches · Enquête approfondie auprès du client pour mieux comprendre les causes · Mise en place d'un plan d'action pour y remédier
< 80 %	Formation insatisfaisante	· Identification des points d'amélioration sur les fiches · Enquête approfondie auprès du client pour mieux comprendre les causes · Élaboration d'une fiche d'incident en interne de l'organisme · Mise en place urgente d'un plan d'action pour y remédier

Évaluation de la réussite : En fin de formation, le stagiaire remplit un questionnaire d'autoévaluation ou un QCM (en fonction des formations) et le formateur réalise une évaluation d'acquisition des compétences en fin de formation.
Le nombre de stagiaires validant la formation par rapport au nombre de participants total représente le taux de réussite. Ce taux de réussite est pris en compte par Synpeak dans sa démarche d'amélioration continue.

TAUX DE SATISFACTION	INTERPRÉTATION	RÉACTION DE L'ORGANISME DE FORMATION SYNPEAK
> 90 %	Taux très acceptable	· Confirmation de la qualité de notre intervention
80 - 90%	Taux acceptable	· Identification des causes d'échec · Réunion de travail avec les personnes concernées de l'organisme de formation pour améliorer les moyens pédagogiques
< 80 %	Taux inacceptable	· Identification des causes d'échec · Enquête approfondie auprès du client pour mieux comprendre les causes · Mise en place urgente d'un plan d'action pour y remédier

CONTENU ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

L'organisme de formation Synpeak a pour but de rendre les collaborateurs acteurs de leur santé en transmettant des compétences et des connaissances avec un ancrage fort, utiles au quotidien et s'inscrivant dans la durée.

Pour ce faire, toutes les formations sont :

Spécifiques : Synpeak réalise systématiquement une immersion dans les services concernés en amont de la formation afin d'analyser les métiers, de tisser un premier contact avec les agents et de récolter des images pour alimenter le contenu pédagogique spécifique au métier.

Adaptées : Synpeak adapte le format de ses formations aux organisations et le contenu pédagogique aux stagiaires en fonction de leurs prérequis (compétences et connaissances) et de leurs besoins.

Concrètes : Les formations Synpeak comprennent au minimum 40% de temps pratiques et une partie d'analyse vidéo théorique sur la base de situations concrètes vécues par les agents à l'aide des vidéos capturées lors de l'immersion.

Collaboratives : Un temps d'inclusion et un cadre bienveillant sont systématiquement instaurés en début de formation pour faciliter la prise de parole de chacun et favoriser les échanges d'expérience. Les analyses vidéo sont réalisées en groupe afin de favoriser l'intelligence collective et la recherche de solutions émanant des agents eux-mêmes.

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

Intervenant au sein d'entreprises et de collectivités, l'équipe Synpeak applique et fait appliquer les consignes d'hygiène et sécurité propres à la structure.

PROTOCOLE COVID-19
Les mesures barrières préconisées par le gouvernement Français en vigueur au jour des formations effectuées seront scrupuleusement appliquées par l'équipe Synpeak.

Des mesures, propres à l'organisation de Synpeak sont d'ores et déjà mises en application :

- Désinfection du matériel avant et après chaque utilisation
- Utilisation autant que possible de matériel personnel
- Application de la distanciation sociale
- Port du masque
- Lavage des mains régulier

CERTIFICAT N° 706729

Apave Certification certifie que le processus mis en place par :

SYNPEAK

Sur le site suivant:

3 allée de la Mandallaz ZAC de la Bouvarde
74370 METZ TESSY France

Numéro de déclaration d'activité : **84740345174**

Numéro SIREN : **789660164**

Pour les activités suivantes:

Actions de formation

A été évalué conforme aux exigences requises par:

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

AC-REF-003-02 *

Certification obligatoire en application de l'article L. 6316-1 du Code du Travail

Ce certificat est valable à compter du:
04/10/2023

Jusqu'au :
03/10/2026

Directeur d'Apave Certification

Patrice LABROUSSE

cofrac
CERTIFICATION DE PRODUITS ET SERVICES
ACCREDITATION
N° 5-0587
PORTEE DISPONIBLE
SUR WWW.COFRAC.FR

Apave Certification – 6 Rue du Général Audran CS 60123 - 92412 Courbevoie - RCS Paris 500 229 398 – SIRET : 500 229 398 00010 – APE : 7120B
Apave Certification est une marque déposée – Apave Certification is a registered trademark

LIEU DE FORMATION

Locaux de Synpeak :
39 Allée Primavera, 74370 ANNECY

CONTACT

hello@synpeak.com
09 72 35 72 72