

**OLIVIER LEPETIT  
CONSEILS ET FORMATIONS**



**S'appropriier les connaissances pour évoluer**

**PRÉVENTION DES RISQUES  
HUMAINS AU TRAVAIL  
ET DÉVELOPPEMENT  
PROFESSIONNEL ET PERSONNEL  
DES PERSONNES EN SITUATION  
DE HANDICAP**

**CATALOGUE DES FORMATIONS  
2025**



## TABLE DES MATIERES

<b>A PROPOS D'OLCF ET DES MODALITÉS DE FORMATION.....</b>	<b>Page 3</b>
-----------------------------------------------------------	---------------

### **PRÉVENIR LES RISQUES HUMAINS AU TRAVAIL**

Le dos : le protéger en toutes situations.....	Page 6
Le dos : adopter les bonnes positions à votre poste (ergonomie).....	Page 7
S'approprier les bons et gestes et les bonnes postures au travail.....	Page 8
Gestes et postures : perfectionnement.....	Page 9
Gérer son stress et savoir se relaxer.....	Page 10
Gérer son stress et ses émotions.....	Page 11
Rester maître de soi (gestion de la violence et de l'agressivité) .....	Page 12
Prévenir les risques professionnels.....	Page 13
Prévenir les risques liés au travail en espaces verts .....	Page 14
Prévenir la perte d'audition.....	Page 15
Comprendre et réagir face aux addictions.....	Page 16
Se déplacer de façon autonome en toute sécurité.....	Page 17
Se déplacer en véhicule sans permis (voiturette et scooter) en toute sécurité.....	Page 18
Initiation aux gestes de premiers secours.....	Page 19

### **DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNEL**

Développer l'estime et la confiance en soi et gérer ses émotions.....	Page 20
Améliorer sa relation aux autres.....	Page 21
Comprendre le sommeil pour mieux dormir.....	Page 22
3 Hygiènes pour retrouver estime de soi, bien-être et santé.....	Page 23
La SYLVOTHERAPIE : Soins par la forêt ou SHINRIN-YOKU : Bain de forêt.....	Page 24
Réaliser son AFEST : Action de Formation en Situation de Travail.....	Page 25



## A PROPOS D'OLCF ET DES MODALITÉS DE FORMATION

### Olivier Lepetit Conseils et Formations – OLCF, a pour but,

à l'aide de formations sur la **prévention des risques humains**, autant utiles en entreprise que dans la vie personnelle, **d'améliorer** la sécurité, la santé et la qualité de vie au travail.

D'autres formations vont permettre de **favoriser le développement** personnel et professionnel de chacun. La motivation, la qualité de travail, le bien-être de tous ainsi qu'un meilleur climat social en découleront automatiquement.

### Identité d'OLCF :

**Organisme de formation** créé le 01/05/2019 par **Olivier LEPETIT**.  
Vous pouvez me contacter de quatre façons, au choix :

**Adresse** : 5 impasse du pré du bief  
21110 Longchamp en côte d'or.

**Téléphone** : 06.35.34.41.19

**E-mail** : [oldf@sfr.fr](mailto:oldf@sfr.fr)

**Site** : [www.olcf.fr](http://www.olcf.fr)

**Siret** : 411 045 974 00028

**N° de déclaration OF** : 27210399621

### Olivier LEPETIT :

**Manager** en GSB durant 8 ans puis **artisan paysagiste** pendant 16 ans, je me suis reconverti suite à des soucis handicapants de dos.  
Après une **licence de formateur d'adulte** au CNAM et un **master d'ingénierie de formation** à l'IUP de Dijon, j'interviens depuis 2013 auprès des **entreprises** et également des **ESAT et EA** afin de prévenir les nombreux risques humains au travail.  
Je suis votre **unique interlocuteur** et intervins donc personnellement en tant que commercial, concepteur, animateur et évaluateur de formations. Je suis également à votre disposition pour toutes **remarques ou réclamations** éventuelles.

### Notre zone d'action

Afin de **réduire notre impact environnemental**, nous souhaitons limiter notre rayon d'action et privilégier un travail dans les 150 km autour de notre siège à Longchamp (21110)

Néanmoins, pour des formations de plusieurs journées ou plusieurs sessions à la suite, nous étudierons toute demande.

Nous pouvons réaliser nos interventions au sein de votre entreprise ou dans un lieu à mi-chemin entre deux de vos agences ou établissements, dans la ville de votre choix.

## Méthodes pédagogiques

De nombreuses connaissances nous échappent parce que nous n'avons pas trouvé le bon canal d'apprentissage, ni la bonne personne pour nous intéresser (nous avons tous en tête un professeur avec qui ça ne voulait pas « rentrer »).

Nos méthodes pédagogiques ont pour but d'**impliquer la personne** et de la placer au cœur du processus d'apprentissage.

Nous utilisons de nombreux objets curieux, afin de laisser nos « apprenants » chercher à comprendre par eux-mêmes et ne donnons jamais de solutions toutes faites.

Nous nommons notre processus d'apprentissage : **ERECA**

**Engagement** (suite à une problématique entraînant l'attention, l'implication)

**Réflexion** (chercher en s'appuyant sur ses savoirs et ceux du groupe : socioconstructivisme)

**Expérimentation** (tâtonner, essayer, tester, risquer, tenter)

**Compréhension** (se rendre compte de quelque chose, découvrir, changer de représentation)

**Action** (s'accaparer ses découvertes pour modifier son comportement)

Notre objectif est de permettre à toute personne de **comprendre** le « pourquoi » et le « comment » afin de décider d'elle-même de mettre en place le « donc »

Nos formations restent donc dans l'esprit des personnes et **les comportements évoluent** de manière réfléchie et durable car rien n'est imposé. C'est la personne qui, après avoir **changé de représentations**, décide de changer de comportement et donc, d'évoluer.

Ceci s'applique à toutes nos formations, de la prévention des risques au développement personnel, ainsi qu'à la mise en place de démarches de santé et qualité de vie au travail.

**Délais de réalisation** : 2 à 6 mois

**Prérequis** : Aucun, sauf pour « adopter les bonnes positions à votre poste de travail » Il faut avoir suivi : « le dos : le protéger en toutes situations » et pour « Gestes et postures : perfectionnement » Il faut avoir suivi « gestes et postures » entre 1 et 3 ans auparavant.

**Nb de stagiaires** : Les groupes sont constitués par le responsable de l'établissement et doivent comprendre entre 6 et 10 stagiaires maximum

**Tarifs** : 845 € par jour et par groupe ou 510 € par demi-journée et par groupe, hors frais de déplacements (offerts dans un rayon de 80 km)

En tant qu'Organisme de Formation nous avons choisi de ne pas être assujettis à la TVA : article 261-4-4 du Code général des impôts. Nos tarifs sont donc nets de taxes.

**Personnes en situation de handicap** : L'entreprise s'assure de l'accessibilité physique des lieux suivant les besoins éventuels de ses stagiaires. OLCF assure l'accessibilité pédagogique à la formation. Livrets écrits en **FALC** (facile à lire et à comprendre)

**Financement** : Nos formations sont finançables par l'ensemble des OPCO et organismes d'état car OLCF est certifié **QUALIOP1** pour les actions de formation depuis septembre 2021.

**Règlement intérieur et conditions générales de vente** sont disponibles sur notre site internet ou sur simple demande.

## **DEROULÉ DE LA FORMATION :**

- *Accueil et présentation du formateur et de l'organisme de formation*
- *Présentation du thème et du déroulement de la formation (horaires, pauses, repas, toilettes, réponse aux questions diverses)*
- *Signer la feuille de présence*
- *Présentation de la méthode pédagogique basée sur la manipulation de maquettes, d'objets curieux et d'échanges.*
- *Mise en place des règles de parole et de comportement (politesse ; écoute ; non jugement ; bienveillance, portables éteints...)*
- *Présentation des objectifs et demande de l'adhésion de chacun pour atteindre ces objectifs.*
- *Présentation des participants*
- *Présentation du livret de formation donné à la fin*
- *Recueil des représentations de chacun sur le thème de la formation*
- *Contenu pédagogique*
- *Pause en milieu de matinée*
- *Contenu pédagogique*
- *Repas de midi*
- *Contenu pédagogique*
- *Pause en milieu d'après-midi*
- *Contenu pédagogique*
- *Recueil de l'évolution des représentations*
- *Remise du livret de formation*
  
- *Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid (voir ci-dessous)*
- *Tour de table et échanges libre avec le groupe*

## **ÉVALUATIONS :**

### **- à chaud :**

- *de l'évolution des représentations*
- *des acquis de connaissances par des questions ouvertes et/ou des compétences par des exercices en situations pratiques*
- *de la satisfaction des participants*

### **- à froid : après 6 mois auprès :**

- *du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements*
- *du responsable : évolution des indicateurs et estimation de l'impact de la formation sur la santé des personnes*

## **DOCUMENTS :**

- *Livret pédagogique pour chaque participant*
- *Attestation individuelle de formation*
- *Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)*



## LE DOS : LE PROTÉGER EN TOUTES SITUATIONS

### OBJECTIF :

Prévenir les risques de blocages, de douleurs et de lombalgies afin d'améliorer son bien-être dans le domaine professionnel mais également personnel.

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Comprendre le fonctionnement mécanique de son dos
- Identifier et ressentir les tensions
- Repérer les situations à risques au quotidien
- Mettre en place des solutions de préventions simples, rapides et adaptées à chacun
- Adopter un comportement adapté lors de la survenue d'un souci lié au dos

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que le dos ?
- Comment ça marche ou dysfonctionne ?

#### 2°) Les mouvements et les récepteurs

#### 3°) Comment bien traiter nos muscles

#### 4°) L'importance de notre colonne vertébrale et de son articulation avec notre bassin

#### 5°) Exercices sur le port de charges

#### 6°) Les situations à risques au quotidien : au travail, durant nos loisirs ou à la maison

#### 7°) Expérimentations des solutions de préventions simples et adaptées

#### 8°) Comment réagir lorsque la douleur est là, avec ou sans blocage

#### 9°) Troubles musculosquelettiques (TMS)

#### 10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 12°) Echanges libres

**DURÉE :** 1 jour (7 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 845 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)





## ADOPTER LES BONNES POSITIONS A VOTRE POSTE DE TRAVAIL (Ergonomie)

### OBJECTIF :

Construire ensemble des solutions organisationnelles, techniques et posturales après identification, en amont, des problèmes liés spécifiquement au poste de travail ou au métier.

### PROGRAMME :

- 1°) Collecte des représentations
  - Qu'est-ce que l'ergonomie
- 2°) Ergonomie :
  - Les repères en ergonomie
  - Les TMS
- 3°) L'analyse d'une situation de travail
  - Savoir décrire et analyser
- 4°) Des interventions directes aux postes
  - Observation du poste (contraintes organisationnelles, gestuelles et posturales,)
  - Les freins et les leviers possibles
- 5°) La recherche de solutions
  - Mesures organisationnelles
  - Mesures techniques
  - Mesures humaines
- 6°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances
- 7°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid
- 8°) Echanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Analyser une situation de travail dans sa globalité
- Connaître certaines bases d'ergonomie comme l'amplitude articulaire et les postures contraignantes
- Adapter son mode opératoire suite à une analyse préalable et la construction de solutions spécifiques au poste de travail

**DURÉE :** 1 jour (7 heures) **PRÉREQUIS :** Avoir suivi : « le dos : le protéger en situation de travail »

**Tarifs :** 845 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)







## S'APPROPRIER LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES AU TRAVAIL

### OBJECTIF :

Réduire les risques de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) en s'appropriant les bons gestes et les bonnes postures tout en maîtrisant son effort.

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Repérer les risques professionnels en lien avec son activité
- Acquérir les gestes et postures favorisant une bonne pratique de son activité
- Utiliser les techniques de prévention pour réduire les risques d'accident et de T.M.S.

### PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

*Qu'est-ce que les TMS ? C'est grave ?*

2°) Connaître les TMS et leurs dommages

3°) Les mouvements et les récepteurs

4°) Comment bien traiter nos muscles

5°) Identifier le fonctionnement des articulations et de l'amplitude articulaire

6°) L'importance de la colonne vertébrale et de son articulation avec notre bassin

7°) Comprendre les soucis liés aux disques intervertébraux

8°) Identifier les risques professionnels selon les activités réalisées au travail

9°) Repérer les facteurs de risques dans chaque situation de travail

10°) Identifier les solutions à apporter pour chaque situation à risque

11°) S'exercer à la réalisation des bons gestes et à l'adoption des bonnes postures

12°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

13°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

14°) Echanges libres

**DURÉE :** 2 jours (14 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 1690 € nets de taxes hors frais déplacement  
**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC**A : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)





## GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL : PERFECTIONNEMENT

### OBJECTIF :

S'approprier les bons gestes et postures découverts ensemble lors de la formation précédente (il y a 1 à 3 ans) par le biais de situations concrètes observées sur le poste de travail des stagiaires

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

Quelles solutions avons-nous découvertes lors de la formation initiale ?

#### 2°) Rappel sur les muscles, les articulations et la colonne vertébrale

#### 3°) Repérer les facteurs de risques dans chaque situation de travail

#### 4°) Identifier les solutions à apporter pour chaque situation à risque

#### 5°) Repérage sur le terrain des bonnes et des mauvaises pratiques

#### 6°) S'exercer à la réalisation des bons gestes et à l'adoption des bonnes postures avec film, visionnage et rectifications si nécessaire

#### 7°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 8°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 9°) Echanges libres

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Se remémorer les découvertes précédentes en partant des risques et blessures rencontrés
- Identifier les bonnes techniques à adopter en allant observer sur le terrain et les reproduire

**DUREE :** 1 jours (7 heures) **PREREQUIS :** Avoir réalisé la formation initiale : gestes et postures

**Tarifs :** 845 € nets de taxes hors frais déplacement  
Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC** : Engagement / Réflexion  
Expérimentation / Compréhension / Action

### EVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



### OBJECTIF :

Adopter un comportement adapté face à des situations anxiogènes afin de prévenir les RPS et d'améliorer le bien-être au travail de chacun.

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce qu'une situation difficile ?
- Qu'est-ce que la relaxation ?

#### 2°) Comprendre les mécanismes du stress

- Les évènements
- La perception
- Les ressentis
- L'expérience
- Les représentations

#### 3°) Les effets et symptômes liés au stress

- Physiologiques
- Psychiques
- Comportementaux

#### 4°) Les ressources

- Collectives
- Individuelles

#### 5°) Expérimentation de la relaxation

- Respiration
- Exercices pratiques
- Relativisation
- Méditation de pleine conscience
- Quand se relaxer ?

#### 6°) Construire son plan de résistance

#### 7°) Le yoga du rire

- Les bienfaits du rire
- Exercices de rire sans raison

#### 8°) Relaxation guidée

#### 9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 11°) Echanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Repérer les situations à risques et identifier ses zones de confort et d'inconfort
- Comprendre les diverses réactions face aux événements
- Mettre en place une stratégie pour préserver son équilibre
- Développer ses ressources à l'aide d'exercices simples et efficaces afin de se relaxer.

**DURÉE :** 1 jour (7 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 845 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



### OBJECTIF :

Comprendre comment fonctionne le stress et savoir reconnaître ses émotions pour les maîtriser. Oser être enfin soi afin d'évoluer sereinement.

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Comprendre ses réactions face aux évènements
- Développer ses ressources à l'aide d'exercices simples et efficaces afin de se relaxer
- Reconnaître et maîtriser ses émotions
- Oser s'affirmer sans agressivité
- Prendre confiance en soi et persévérer

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Pourquoi est-ce important de gérer stress et émotions ?

#### 2°) Comprendre les mécanismes du stress

- Les évènements
- La perception
- Les ressentis
- L'expérience

#### 3°) Expérimenter la relaxation

- Respiration
- Exercices pratiques
- Détente des épaules et du dos
- Relativisation
- Quand se relaxer ?

#### 4°) Gérer ses émotions

- Découverte des émotions suivant les situations
- Les 3 émotions désagréables
- Préserver son équilibre
- Devenir le maître de ses émotions

#### 5°) Oser dire ce que l'on désire et répondre sans agressivité

#### 6°) Apprendre à dire non

#### 7°) Prendre confiance en soi et persévérer

#### 8°) Mes motivations à changer

#### 9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 11°) Echanges libres

**DUREE :** 2 jours (14 heures) **PREREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 1690 € nets de taxes hors frais déplacement  
**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

### EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

Livret pédagogique pour chaque participant  
Attestation individuelle de formation  
Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)





## RESTER MAÎTRE DE SOI (GESTION DE LA VIOLENCE ET DE L'AGRESSIVITÉ)

### OBJECTIF :

Comprendre ce qui nous pousse à l'agressivité afin de prévenir la violence et acquérir les outils nécessaires pour se maîtriser face aux situations à risque

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que la violence et l'agressivité ? Pourquoi essayer de la maîtriser ?

#### 2°) Repérer les comportements ou paroles qui déclenchent une réaction agressive

#### 3°) Les différences entre le comportement attendu par les autres, ce que je souhaite et ce que je fais réellement

#### 4°) Comprendre quels besoins ne sont pas satisfaits et quelles émotions cela suscite

#### 5°) Reconnaître et maîtriser la peur, la tristesse et la colère

#### 6°) Devenir le maître de ses pulsions agressives grâce à des outils simples

#### 7°) Découvrir ses compétences et ses qualités afin de valoriser son potentiel et de prendre confiance en soi

#### 8°) Communiquer sans agressivité et écouter sans préjugé

#### 9°) Identifier ses motivations à évoluer

#### 10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 12°) Echanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Identifier les facteurs déclenchant de son agressivité
- Être conscient de son attitude et de ses ressources
- Contrôler ses impulsions
- Reconnaître et maîtriser ses émotions
- Comprendre ses besoins grâce aux émotions
- Se faire confiance
- Communiquer calmement

**DURÉE :** 2 jours (14 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 1690 € nets de taxes hors frais déplacement  
Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

[www.olcf.fr](http://www.olcf.fr) 06.35.34.41.19 [olcf@sfr.fr](mailto:olcf@sfr.fr)

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP  
Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké  
Certifié QUALIOPI - DA: N° 27210399621





## PREVENIR LES RISQUES PROFESSIONNELS

### OBJECTIF :

Prévenir les accidents et les incidents de travail grâce à une prise de conscience des risques et une mise en place de solutions adaptées à chaque situation de travail

### PROGRAMME :

Collecte des représentations

- Qu'est-ce que la sécurité ?

1°) Qu'est-ce qu'être en sécurité ?

2°) Différence entre risques, dangers et dommages

3°) Comment agir sur les risques ?

Les causes humaines, dues au matériel ou environnementales

4°) Les règles et les protections (EPI)

5°) Recherche de prévention sur 14 risques

(Chutes de plein pied ou de hauteur ; circulations internes ; charge physique de travail ; manutention mécanique ; produits chimiques, émissions et déchets ; équipements de travail ; effondrements et chutes d'objets ; bruits ; ambiances thermiques et lumineuses ; psychosociaux ; vibrations ; incendie et explosion ; électriques ; heurts et cognements)

6°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

7°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

8°) Echanges libres

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Identifier les risques
- Comprendre et appliquer les règles existantes
- Prendre conscience de l'importance du port d'EPI (équipements de protection individuelle) mais également de leurs limites
- Tenir compte de son environnement changeant
- Mettre en place des pistes d'améliorations pour sa sécurité et celle des autres

**DUREE :** 1/2 jour (3.5 heures) **PREREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 510 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC A : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

### EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

Livret pédagogique pour chaque participant  
Attestation individuelle de formation  
Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)





## OBJECTIF :

Prévenir les accidents et les incidents de travail grâce à une prise de conscience des risques ainsi que des solutions adaptées au travail en espaces verts

## PROGRAMME :

Collecte des représentations

- Qu'est-ce que la sécurité ?

1°) Qu'est-ce qu'être en sécurité ?

2°) Différence entre risques, dangers et dommages

3°) Comment agir sur les risques ?

- Les causes dues au matériel

- Les causes environnementales

- Les causes humaines

4°) Les règles et les protections

5°) Travail sur le terrain des risques liés aux : (possibilité de modifier)

- Débroussailleuses

- Tondeuses

- Tronçonneuses

- Carburant

6°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

7°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

8°) Echanges libres

## PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL EN ESPACES VERTS

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Comprendre et appliquer les règles existantes
- Prendre conscience de l'importance du port d'EPI (équipements de protection individuelle) mais également de leurs limites
- Tenir compte de son environnement changeant
- Mettre en place des pistes d'améliorations pour sa sécurité et celle des autres
- Travailler en sécurité avec une débroussailleuse, une tondeuse ou une tronçonneuse

**DURÉE :** 1 jour (7 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 845 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)





## PRÉVENIR LA PERTE D'AUDITION

### OBJECTIF :

Permettre une prise de conscience du risque de perte d'audition afin de faire adopter les moyens de prévention existant et répondre ainsi à l'obligation d'information et de formation concernant le risque auditif.

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Connaître la réglementation en vigueur
- Connaître le « chemin » du son
- Comprendre le fonctionnement de notre appareil auditif
- Analyser les situations à risque pour notre audition
- Réduire et maîtriser les risques d'apparition de troubles liés à l'exposition au bruit

### PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations :

- Qu'est-ce qu'un son, un bruit et comment les entend-on ?

2°) Réglementation : évaluation des risques et mesures de protection

3°) Les modes de génération, de propagation et de mesure du son

4°) Comment devient-on malentendant ?

5°) Mesure et analyse de bruits dans divers environnements

6°) Solutions pour réduire le bruit

7°) Protections auditives : avantages et inconvénients

8°) Construire son plan d'actions à long terme pour préserver son audition

9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

11°) Echanges libres

**DURÉE :** 1/2 jour (3.5 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 510 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)







## COMPRENDRE ET RÉAGIR FACE AUX ADDICTIONS

### OBJECTIF :

Permettre une prise de conscience de la dangerosité des addictions pour soi et pour son entourage et initier ainsi une réaction

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce qu'une addiction ?

#### 2°) Addiction comportementale et dépendance à une substance psychoactive

3°) Les notions de plaisir, envie, bien-être, besoins, accoutumance, culpabilité, satisfaction, habitudes et dépendance

#### 4°) Le fonctionnement de notre cerveau : simple et logique

5°) Les conséquences physiques, psychiques professionnelles, sociales, familiales, et environnementales

#### 6°) La législation

#### 7°) Comment ne pas entrer en addiction ?

#### 8°) Les 5 étapes pour sortir d'une addiction

9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

10°) Évaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

11°) Échanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Repérer les différents types d'addictions et leurs origines
- Distinguer besoins et envies
- Expliquer les mécanismes du corps face à une addiction
- Identifier les multiples conséquences
- Mettre en place des solutions pour résister aux addictions.

**DURÉE :** 1 jour (7 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 845 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC**A : Engagement / Réflexion  
Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et





## SE DÉPLACER DE FACON AUTONOME EN TOUTE SECURITÉ

### OBJECTIF :

Adapter son comportement afin d'être capable de se déplacer seul, à pied, en véhicule ou dans les transports en commun et dans tous les environnements, tout en respectant les règles de sécurité pour soi et son entourage.

### PROGRAMME :

- 1°) Collecte des représentations
  - Qu'est-ce que c'est : être en sécurité ?
- 2°) Différence entre risque et danger
- 3°) Comment agir sur les risques ?
- 4°) L'importance des facteurs environnementaux et de nos sens
- 5°) Les panneaux de signalisation
- 6°) Identifications des dangers, risques et dommages potentiels pour chaque déplacement
- 7°) Construction d'un itinéraire alliant plusieurs modes de transport et repérage des règles de sécurité à observer
- 8°) Réalisation d'un plan d'évolution personnel en sécurité (PEPS)
- 9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances
- 10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid
- 11°) Echanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Identifier ce qu'est la sécurité et quel est son rapport personnel au danger
- Repérer l'importance des sens et développer divers repérages spontanés.
- Prendre conscience des risques potentiels lors des déplacements
- Identifier les principales règles de sécurité pour chaque mode de déplacement.

**DURÉE :** 2 jours (14 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 1690 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC**A : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

[www.olcf.fr](http://www.olcf.fr) 06.35.34.41.19 [olcf@sfr.fr](mailto:olcf@sfr.fr)

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP

Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké

Certifié QUALIOPi - DA: N° 27210399621





## SE DÉPLACER EN VÉHICULE SANS PERMIS (voiturette/scooter) EN TOUTE SÉCURITÉ

### OBJECTIF :

Adapter son comportement afin d'être capable de se déplacer en véhicules motorisés sans permis, tout en respectant les règles de sécurité pour soi et son entourage.

### PROGRAMME :

- 1°) Collecte des représentations
  - Qu'est-ce que c'est : être en sécurité ?
- 2°) Différence entre risque et danger
- 3°) Comment agir sur les risques ?
- 4°) L'importance des facteurs environnementaux et de nos sens
- 5°) Les panneaux de signalisation
- 6°) Identifications des dangers, risques et dommages potentiels liés aux déplacements en véhicules à moteurs sans permis
- 7°) Etude des voiturettes et/ou scooters et repérage des règles de sécurité à observer
- 8°) Réalisation d'un plan d'évolution personnel en sécurité (PEPS)
- 9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances
- 10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid
- 11°) Echanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Identifier ce qu'est la sécurité et quel est son rapport personnel au danger
- Repérer l'importance des sens et développer divers repérages spontanés.
- Prendre conscience des risques potentiels lors des déplacements
- Identifier les principales règles de sécurité pour véhicules motorisés, sans permis

**DURÉE :** 1 jour (7 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 845 € nets de taxes hors frais déplacement

Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

[www.olcf.fr](http://www.olcf.fr) 06.35.34.41.19 [olcf@sfr.fr](mailto:olcf@sfr.fr)

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP

Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké

Certifié QUALIOPi - DA: N° 27210399621





## INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

### OBJECTIF :

Face à une situation d'urgence, être capable de réagir calmement et de porter assistance en attendant les secours

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Réagir calmement face à une situation d'urgence
- Prévenir un accident ou un suraccident
- Se rendre compte de l'état de la victime
- Alerter les urgences
- Réaliser les premiers gestes de secours

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

Que faire devant une situation d'urgence avec une victime ?

2°) Evaluer les conditions de sécurité afin de prévenir tous dangers supplémentaires pour soi, la victime ou les autres personnes

3°) Rechercher les signes qui montrent que la vie de la victime est menacée

4°) Alerter ou faire alerter les services d'urgence en décrivant ce que vous avez constaté de façon précise

#### 5°) Secourir la victime

- Les Plaies
- L'étouffement
- Les Traumatismes
- Les brûlures
- Les malaises
- La victime Inconsciente qui respire
- La victime inconsciente qui ne respire pas

6°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

7°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

8°) Echanges libres

**DUREE :** 1 jour (7 heures) **PREREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 845 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

### EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)





## DÉVELOPPER L'ESTIME, LA CONFIANCE EN SOI ET GERER SES EMOTIONS

### OBJECTIF :

Construire une nouvelle image de soi, vivre sereinement une relation avec autrui et développer son potentiel.

### PROGRAMME :

- 1°) Collecte des représentations  
Qu'est-ce que l'estime de soi et la confiance en soi ? Ça sert à quoi ?
- 2°) Comprendre ce qu'est la confiance en soi et l'estime de soi
- 3°) Faire le lien entre l'hygiène, le bien-être, l'image de soi et l'estime de soi.
- 4°) Identifier la fluctuation de la confiance en soi suivant les situations
- 5°) Comprendre l'importance des émotions dans la confiance en soi
- 6°) Repérer les freins à son évolution
- 7°) Repérer et valoriser son potentiel
- 8°) Oser dire ce que l'on désire sans susciter d'hostilité ; répondre à une critique sans agressivité ; oser parler de soi
- 9°) Identifier ce qu'améliorer son image, son estime de soi, la confiance en soi et sa capacité à communiquer de façon adaptée, va permettre de faire
- 10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances
- 11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid
- 12°) Echanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de

- Prendre conscience de l'importance de son image, pour soi et pour les autres
- Construire une nouvelle image de soi positive, réelle et évolutive
- Se valoriser par la prise de conscience de ses capacités et de ses compétences
- Comprendre les codes de communication, de présentation et de comportement adapté

**DURÉE :** 2 jours (14 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 1690 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA** : Engagement / Réflexion  
Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



### OBJECTIF :

Développer ses techniques de communication et de compréhension et adapter son comportement afin d'améliorer sa relation aux autres et d'évoluer plus sereinement

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que c'est : les relations avec les autres ? Pourquoi améliorer sa relation aux autres ?

2°) La lecture objective, l'expérience, les ressentis, les différences, les représentations et l'interprétation

3°) Politesse, respect et tolérance : un tiers gagnant pour les relations

4°) Comprendre et parler de ses émotions

5°) Repérer et maîtriser la montée du stress et apprendre à se relaxer afin de rester maître de soi

6°) Oser dire ce que l'on désire sans susciter d'hostilité ; Répondre à une critique sans agressivité

7°) Découvrir ses compétences et ses qualités afin de valoriser son potentiel et de prendre confiance en soi

8°) Identifier ses motivations à évoluer

9°) Oser parler de soi devant les autres

10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

12°) Echanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Comprendre sa façon de recevoir les informations et l'améliorer afin d'être plus objectif
- Gérer ses émotions
- Maîtriser son stress et savoir se relaxer
- Accepter les différences et s'exprimer plus facilement, tout en s'affirmant sans agressivité
- Construire une nouvelle image positive de soi et identifier ses motivations à évoluer grâce à ses relations avec les autres

**DURÉE :** 3 jours (21 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 2537 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action**

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



### OBJECTIF :

Comprendre l'importance du sommeil sur notre organisme afin d'adopter des comportements simples pour mieux dormir

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Comprendre le rôle du sommeil
- Identifier les conséquences du manque de sommeil
- Repérer les amis et les ennemis du sommeil
- Mettre en place un plan d'action afin de mieux dormir

### PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

- Dormir, à quoi ça sert ?

2°) Le rôle du sommeil sur notre physique et notre mental

3°) Les conséquences du manque de sommeil au quotidien

4°) L'importance de notre activité journalière sur la qualité de notre sommeil

5°) Ce qui favorise et ce qui nuit au sommeil (les amis et les ennemis)

6°) Comment se relaxer le soir

7°) L'importance du rire (séance de yoga du rire)

8°) Construction d'un plan d'action individuel et suivi de celui-ci

9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

11°) Echanges libres

**DURÉE :** 1 jour (7 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 845 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC**A : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)





## 3 HYGIÈNES POUR RETROUVER ESTIME DE SOI, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

### OBJECTIF :

Comprendre le rôle des 3 hygiènes (alimentaire, corporelle et de vie) afin de modifier son comportement pour retrouver ou développer estime de soi, bien-être et santé

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Identifier les 3 hygiènes essentielles et leurs rôles concernant notre santé et notre bien-être
- Identifier ses motivations à évoluer (santé, bien-être, image de soi, projets...)
- Réaliser son plan d'évolution

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce qu'une bonne hygiène et pourquoi y faire attention ?

#### 2°) Identifier les 3 hygiènes et leurs rôles concernant notre santé et notre bien-être

#### 3°) L'hygiène de vie (sommeil, activités, famille, amis, amours, travail...)

#### 4°) L'hygiène alimentaire (besoins, envies, habitudes, boissons, pyramide des aliments, les à-côtés...)

#### 5°) L'hygiène corporelle (la peau, les odeurs, les microbes, les maladies...)

#### 6°) Les avantages et les inconvénients liés à ces hygiènes

#### 7°) Identifier ses motivations à évoluer (santé, bien-être, image de soi, projets...) et réaliser son plan d'évolution

#### 8°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 9°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 10°) Echanges libres

**DUREE :** 2 jours (14 heures) **PREREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 1690 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECa** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### EVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)







## La SYLVOTHERAPIE : Soins par la forêt ou SHINRIN-YOKU : Bain de forêt

### OBJECTIF :

Adopter une approche de la forêt basée sur l'écoute de soi au travers de l'écoute de la nature.

Bénéficier des bienfaits durables de la forêt, scientifiquement prouvés, pour son bien-être physiologique et psychologique

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Comprendre les bienfaits liés à la forêt
- Mettre en place une autre façon de se promener en forêt procurant un bien-être durable prouvé
- Développer son assurance, sa créativité, sa sérénité et sa concentration

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

Qu'est-ce qui est bénéfique lors d'une promenade en forêt ?

#### 2°) Définitions

#### 3°) Les arbres et l'homme

#### 4°) Les bienfaits liés aux arbres

4.1°) Les actions bénéfiques des phytoncides

4.2°) Les actions bénéfiques sur notre bien-être psychologique

4.3°) Les actions bénéfiques sur notre physiologie

#### 5°) La pratique en 5 points

5.1°) Déconnexion

5.2°) Respiration

5.3°) Imprégnation

5.4°) Echanges

5.5°) Ancrage

#### 6°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

#### 7°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

#### 8°) Echanges libres

**DURÉE :** 1/2 jour (3 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 510 € nets de taxes hors frais déplacement

**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### ÉVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

[www.olcf.fr](http://www.olcf.fr) 06.35.34.41.19 [olcf@sfr.fr](mailto:olcf@sfr.fr)

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP

Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké

Certifié QUALIOPI - DA: N° 27210399621





## OBJECTIF :

Faire évoluer les compétences d'une personne à l'aide d'une situation de travail, tout en valorisant la personne chargée de transmettre ses compétences

## PROGRAMME :

1°) *Entretien initial* : Détail des rôles de chaque participant et du déroulé de l'AFEST

2°) *Analyse du travail* : Objectifs, tâches, règles, moyens

3°) *Identification des compétences nécessaires* : Objectifs pédagogiques

4°) *Montage du parcours* : identification des compétences à acquérir

5°) *Séquences de tutorat*

6°) *Mise en situation de travail*

7°) *Séquence réflexive* (Faits, Analyse, Solutions, Transfère)

8°) *Evaluations*

9°) *Echanges libres*

## Réaliser son AFEST : Action de Formation en Situation de Travail

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Réaliser sous forme de tutorat avec un(e) de ses collègues une nouvelle tâche pour l'ouvrier(e) apprenant
- Transmettre ses savoirs et savoir-faire à un(e) collègue en toute humilité pour l'ouvrier(e) expert(e)

**DUREE** : 1 jours (7 heures) + travail de tutorat suivant besoin (6 à 30 h) **PREREQUIS** : Aucun

**Tarifs** : 845 € nets de taxes hors frais déplacement  
**Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif**

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC** : Engagement / Réflexion  
Expérimentation / Compréhension / Action

### EVALUATIONS :

- **à chaud** : des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)







**OLIVIER LEPETIT  
CONSEILS ET FORMATIONS**

**Téléchargez nos fiches pédagogiques sur notre  
site internet : [www.olcf.fr](http://www.olcf.fr)**

**Nous sommes à votre disposition : par mail :  
[olcf@sfr.fr](mailto:olcf@sfr.fr) ou par téléphone : 06.35.34.41.19**

**A F E S T**

**ACTION DE FORMATION EN SITUATION DE TRAVAIL**

**Qualiopi**   
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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



**Consultant évaluateur  
en santé qualité de vie  
au travail**