

**OLIVIER LEPETIT  
CONSEILS ET FORMATIONS**



**S'approprier les connaissances pour évoluer**

**PRÉVENTION DES RISQUES  
HUMAINS AU TRAVAIL**

**DÉVELOPPEMENT  
PROFESSIONNEL  
ET PERSONNEL**

**CATALOGUE DES FORMATIONS  
ANNÉE 2026**



## TABLE DES MATIERES

A PROPOS D'OLCF ET DES MODALITÉS DE FORMATION.....	Page 3
----------------------------------------------------	--------

### 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 gestes et les bonnes postures au travail.....	Page 8
Gérer son stress et savoir se relaxer.....	Page 9
Gestion de conflits.....	Page 10
Prévenir les accidents de travail.....	Page 11
Prévenir la perte d'audition.....	Page 12
Prévenir les risques liés au travail en horaires décalés.....	Page 13
Gestion de l'agressivité.....	Page 14
Se protéger des agressions physiques .....	Page 15
Comprendre et réagir face aux addictions .....	Page 16
Maîtriser les enjeux de la santé et qualité de vie au travail .....	Page 17
FORMATION INITIALE SST .....	Page 18
FORMATION MAC SST : Maintien et Actualisation des Compétences.....	Page 19

### DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL ET PERSONNEL

Transmettre savoirs et savoir-faire.....	Page 20
Assurer l'accueil physique et téléphonique.....	Page 21
Prendre confiance en soi pour évoluer.....	Page 22
Mieux communiquer pour tout simplifier.....	Page 23
Développer l'esprit d'équipe.....	Page 24
La Sylvothérapie : soins par la forêt ou SHINRIN-YOKU : Bain de forêt.....	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 intervient 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 succursales, 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 : **EREC**

**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 »

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

**Tarifs** : 995 € par jour et par groupe ou 600 € 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.

**Financement** : Nos formations sont finançables par l'ensemble des OPCO et organismes d'état car **OLCF** est **certifié QUALIOP** 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 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.

### 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 musculo-squelettiques (TMS)

#### 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 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

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

**Tarifs :** 995 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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)







## 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.

### 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

### 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

**DURÉE :** 1 jour (7 heures) **PRÉREQUIS :** Avoir suivi :  
« le dos : le protéger en toutes situations »

**Tarifs :** 995 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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 ; 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 :** 1990 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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)





## GÉRER SON STRESS ET SAVOIR SE RELAXER

### 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 :** 995 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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)





## GESTION DE CONFLITS

### OBJECTIF :

Gérer les situations de conflits de façon sereine, selon leurs stades, les acteurs concernés et les comportements identifiés

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Comment gérer un conflit ?

#### 2°) Définition du conflit

#### 3°) Les sources de conflits

#### 4°) Les attitudes face aux conflits

#### 5°) La résolution de conflits

- Prévention
- Acceptation
- Arbitrage et médiation
- Négociation

#### 6°) Les « jeux psychologiques » et pièges relationnels à déjouer

- Les besoins et les « strokes »
- Le Triangle Dramatique de Karpman
- Etre OK dans le chaos (OKness)
- La trousse de secours de Steiner
- Exercices pratiques

#### 7°) Gérer ses émotions

- La lecture objective
- Lier émotions et besoins
- Redéfinir son cadre émotionnel

#### 8°) Maîtriser la communication

- L'écoute et la reformulation
- Le verbal, para verbal et non verbal
- L'analyse transactionnelle
- La communication non violente
- Apprendre à dire non
- Exercices pratiques

#### 9°) Faire face à l'agressivité

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

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

#### 10°) Echanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Désamorcer les situations de conflits du quotidien grâce à une communication adaptée
- Gérer les tensions et restaurer le dialogue en sachant négocier avec l'interlocuteur agressif grâce aux techniques de communication non violente et d'analyse transactionnelle
- Maîtriser ses émotions : rester calme, attentif et ferme face aux comportements agressifs

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

**Tarifs :** 1990 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP

Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké

Certifié QUALIOPi - DA: N° 27210399621





## PRÉVENIR LES ACCIDENTS DE TRAVAIL

### OBJECTIF :

Prévenir les accidents de travail en consolidant le respect des règles et l'articulation entre politique de sécurité et réalité du terrain.

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que la sécurité ?

#### 2°) Analyse des situations à risque

#### 3°) Les facteurs physiques

#### 4°) Les facteurs humains

- Physiologie
- Expérience
- Compétence et performance
- Ressources
- Représentations
- Motivation
- Communication

#### 5°) Les facteurs organisationnels

- Les règles
- Les protections

#### 6°) L'articulation entre la politique de sécurité et la réalité du terrain

#### 7°) Les pistes d'améliorations

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

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

#### 10°) Echanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Définir la notion de risque
- Identifier les 3 facteurs liés à la sécurité
- Déterminer les enjeux des protections et des règles et en connaître les limites
- Comprendre le rôle de chacun dans la gestion de la sécurité
- Mettre en place des pistes d'améliorations pour sa sécurité et celle des autres

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

**Tarifs :** 995 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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 ; 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 :** 600 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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 ; 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 LES RISQUES LIÉS AU TRAVAIL EN HORAIRE DÉCALÉ

### OBJECTIF :

Prévenir les risques sur sa santé, sur sa vie familiale et sociale et durant son activité professionnelle

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Quels sont les risques différents d'un travail en horaires classiques ?

#### 2°) Les risques :

- En entreprise
- Hors entreprise

#### 3°) La Chronobiologie :

- Nos rythmes biologiques
- Le poids du balancier circadien
- Le poids du balancier homéostatique
- Déterminer son chronotype

#### 4°) Le sommeil :

- Rôle, mécanisme, les synchroniseurs
- Construction de solutions pour un bon sommeil

#### 5°) L'alimentation :

- Manger quoi, comment et quand
- Construction de solutions adaptées

#### 6°) Le bien-être :

- La motivation, les contacts sociaux, la famille, les activités physiques et personnelles
- Construction de solutions pour un bien-être certain de soi et de son entourage

#### 7°) La vigilance :

Prendre en compte le rythme circadien

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

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

#### 10°) Échanges libres

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Connaître les risques spécifiques au travail posté
- Comprendre le rôle de l'alimentation
- Identifier les cycles naturels du corps et le rôle des hormones sur le rythme de vie de chacun
- Construire des solutions pour organiser sa vie différemment des autres et trouver le bon équilibre.

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

**Tarifs :** 995 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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 ; 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



## GESTION DE L'AGRESSIVITÉ

### OBJECTIF :

Comprendre les mécanismes déclencheurs de l'agressivité chez les patients, usagers ou familles et adopter des comportements verbaux et non verbaux adéquats pour désamorcer un conflit et se protéger.

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Préserver son équilibre
- Identifier les risques de conflits et de montée de violence
- Désamorcer un conflit
- Résoudre une situation de conflit déclaré

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que l'agressivité ?
- Comment y faire face ?

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

- Les événements ; la perception ; les ressentis et représentations ; l'expérience

#### 3°) Préserver son équilibre

- Comprendre ses émotions et s'adapter
- Expérimentation de la relaxation

#### 4°) Identifier les risques de conflits et de montée de violence

- Identifier les facteurs déclenchant
- Reconnaître les émotions de la personne agressive

- Décoder la communication non verbale

#### 5°) Désamorcer un conflit

- Se positionner et faire évoluer sa position dans le conflit

- Maîtriser la communication

#### 6°) Résoudre une situation de conflit déclaré

- L'analyse transactionnelle
- La communication non violente
- Apprendre à dire non
- Sortir d'une confrontation en ménageant une issue honorable pour chacun

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

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

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

**Tarifs :** 1990 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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)







## SE PROTÉGER DES AGRESSIONS PHYSIQUES

### OBJECTIF :

Connaître et pratiquer quelques solutions de base afin d'être capable de protéger son intégrité physique lors d'une attaque soudaine, directe et violente

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Appliquer le cadre législatif de la légitime défense
- Mettre en place la meilleure solution face à une agression
- Se protéger contre des coups, des étranglements et des immobilisations grâce à des esquives, parades et dégagements
- Acquérir les bases de défenses face à une attaque à l'arme blanche ou à feu

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Comment se protéger face à une agression physique ?

#### 2°) Le cadre législatif de la légitime défense

#### 3°) Se protéger contre quelles attaques ?

A : Coups, étranglements, immobilisations

B : Armes blanches

C : Armes à feu

#### 4°) Quelles solutions ?

- Fuite
- Défense
- Contre-attaque

#### 5°) Pratique sur les réponses au point A

Pause déjeuner

#### 6°) Relaxation et respirations

#### 7°) Questions / réponses sur cas concrets vécus ou non

#### 8°) Pratique sur les réponses aux points B et C

#### 9°) Questions / réponses sur cas concrets vécus ou non

#### 9°) Pour aller plus loin

Tour d'horizon des différentes pratiques, lieux d'entraînements et outils de défense

#### 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 :** 995 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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)





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

#### 11°) Echanges 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 :** 1/2 jour (3,5 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 600 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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 ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants*
- *à froid : après 6 mois après :*
  - *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)*





## MAITRISER LES ENJEUX DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

### OBJECTIF :

Comprendre ce qu'est une démarche de santé et qualité de vie au travail et les enjeux liés à sa mise en place au sein de l'entreprise.

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- La Qualité de Vie au Travail, qu'est-ce que c'est ?

#### 2°) Clarification des réglementations, lois, accords et obligations

#### 3°) La qualité :

- De l'organisation du travail
- Du travail par lui-même
- De l'environnement de travail
- Des relations sociales

#### 4°) Production performante et santé

#### 5°) Les enjeux de la QVT

#### 6°) Les rôles et responsabilités de chacun

#### 7°) Les étapes de la mise en place d'une démarche de santé et Qualité de Vie au Travail

#### 8°) Le pilotage et les outils

#### 9°) Les conditions de réussite

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

#### 11°) Evaluations à chaud

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Connaître le contexte réglementaire et normatif
- Comprendre les enjeux de la QVT
- Identifier les facteurs de mobilisation et les étapes de la démarche QVT
- Repérer les conditions de réussite de la mise en place d'une démarche de santé et qualité de vie au travail

**DURÉE :** 1/2 jour (3,5 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 600 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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 ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants

### DOCUMENTS :

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





## FORMATION INITIALE SST

### OBJECTIF :

Les salariés formés seront Sauveteurs Secouristes du Travail et Acteurs de prévention.

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- D'intervenir efficacement face à une situation dangereuse ou d'accident en milieu de travail
- De pratiquer les premiers secours en relation avec les risques spécifiques de sa profession
- De mettre en pratique ses compétences en matière de prévention, de santé et de sécurité au travail.

### PROGRAMME :

Conforme au programme de l'INRS

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables :

#### 1°) D'Intervenir face à une situation d'accident du travail :

- Situer le cadre juridique
- Réaliser une protection adaptée
- Examiner la/les victimes avant/et pour la mise en œuvre de l'action choisie en vue du résultat à obtenir
- Faire alerter ou alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise
- Secourir la (les) victime(s) de manière appropriée

#### 2°) D'assurer leur rôle en matière de prévention

- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise
- Contribuer à la mise en œuvre d'actions de préventions
- Informer les personnes désignées dans le plan de l'organisation de la prévention de l'entreprise de la/des situation(s) dangereuse(s) repérée(s)

Formation basée sur des exercices et des démonstrations pratiques (moyens : plan d'intervention, mannequins pour massages, défibrillateur de formation, gilet Heimlich, garrots, CHU, mises en situation, ...)

**DUREE :** 2 jours (14 heures) **PREREQUIS :** 18 ans, lire et écrire le français

**Tarifs :** 1400 € nets de taxes hors frais déplacement pour un groupe de 4 à 10 personnes

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### METHODES PEDAGOGIQUES :

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

### EVALUATIONS :

Des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de la satisfaction des participants

### DOCUMENTS :

- Brochure aide-mémoire de l'INRS pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)
- Certificat et carte de Sauveteur Secouriste du Travail, délivré par le réseau Assurance maladie Risques professionnels / INRS, valable au niveau national pour une durée de 24 mois







## FORMATION MAC SST : Maintien et Actualisation des Compétences

### OBJECTIF :

Le MAC SST a pour but d'actualiser et de maintenir les compétences du SST, définies dans le référentiel de formation.  
Il doit être réalisé tous les 24 mois

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- D'intervenir efficacement face à une situation dangereuse ou d'accident en milieu de travail
- De pratiquer les premiers secours en relation avec les risques spécifiques de sa profession
- De mettre en pratique ses compétences en matière de prévention, de santé et de sécurité au travail.

### PROGRAMME :

Conforme au programme de l'INRS  
A l'issue de la formation, les stagiaires auront bénéficié d'une remise à niveau et seront capables :

#### 1°) D'Intervenir face à une situation d'accident du travail :

- Situer le cadre juridique
- Réaliser une protection adaptée
- Examiner la/les victimes avant/et pour la mise en œuvre de l'action choisie en vue du résultat à obtenir
- Faire alerter ou alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise
- Secourir la (les) victime(s) de manière appropriée

#### 2°) D'assurer leur rôle en matière de prévention

- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise
- Contribuer à la mise en œuvre d'actions de préventions
- Informer les personnes désignées dans le plan de l'organisation de la prévention de l'entreprise de la/des situation(s) dangereuse(s) repérée(s)

Formation basée sur des exercices et des démonstrations pratiques (moyens : plan d'intervention, mannequins pour massages, défibrillateur de formation, gilet Heimlich, garrots, CHU, mises en situation, ...)

**DUREE :** 1 jour (7 heures) **PREREQUIS :** Être certifié SST depuis **24 mois maximum** (sinon refaire 2 jours)

**Tarifs :** 700 € nets de taxes hors frais déplacement pour un groupe de 4 à 10 personnes

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### METHODES PEDAGOGIQUES :

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

### EVALUATIONS :

Des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de la satisfaction des participants

### DOCUMENTS :

- Brochure aide-mémoire de l'INRS pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)
- Certificat et validation de la carte de Sauveteur Secouriste du Travail, délivré par le réseau Assurance maladie Risques professionnels / INRS, valable au niveau national pour une durée de 24 mois supplémentaires



[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  
Certifié QUALIOPI – DA : N° 27210399621



## OBJECTIF :

Assurer l'intégration d'un nouvel arrivant, accompagner l'évolution d'un employé sur un nouveau poste ou accueillir une personne en alternance

## PROGRAMME :

### 1°) Collecte des représentations

- Transmettre des savoirs, qu'est-ce que c'est ?

### 2°) Le tuteur / accompagnateur : son rôle, ses fonctions et ses compétences

### 3°) Identification des missions du tuteur, objectifs, contraintes, ressources, analyse d'activité et articulation entre production et formation

### 4°) Qu'est-ce qu'apprendre ?

- Les conditions d'apprentissage
- Les situations d'apprentissage efficaces
- Motivations et besoins
- Les étapes de l'acquisition du savoir

### 5°) Comment transmettre ?

- La méthode ERECA
- Les méthodes pédagogiques
- Les objectifs pédagogiques

### 6°) Les outils favorisant la transmission

- L'écoute et la reformulation
- La lecture objective
- Les styles cognitifs
- La communication non violente et la gestion de conflit
- Les positions d'accompagnement
- L'entretien de suivi
- L'évaluation des compétences

### 7°) Collecte des nouvelles représentations

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

### 9°) Echanges libres

## TRANSMETTRE SAVOIRS ET SAVOIR-FAIRE

## COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Identifier le rôle, les fonctions, les compétences, et les missions du tuteur / accompagnateur
- Mettre en place les conditions (méthodes, outils, attitudes) favorisant une transmission efficace des savoirs et savoir-faire.
- Evaluer la progression des apprenants

**DURÉE :** 3 jours (21 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun  
**Tarifs :** 2985 € nets de taxes hors frais déplacement  
**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

## 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)





## OBJECTIF :

Améliorer la compréhension et l'identification des besoins tout en développant ses capacités d'expression et de gestion des situations difficiles.

## PROGRAMME :

- 1°) Collecte des représentations
  - L'accueil d'une personne, c'est quoi ?
- 2°) Les bases de la communication
- 3°) L'écoute et la reformulation
- 4°) L'expression et la reformulation
- 5°) La maîtrise des émotions
- 6°) La gestion de conflits
- 7°) Analyse transactionnelle et communication non violente
- 8°) Les spécificités de l'accueil physique
  - L'accueil : le lieu
  - Les qualités et attitudes à cultiver
  - Les étapes de l'accueil
- 9°) Les spécificités de l'accueil téléphonique :
  - La communication téléphonique
  - Les qualités et attitudes à cultiver
  - Les étapes de l'accueil
  - La mise en attente
  - Le transfert d'appel
- 10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances
- 11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid
- 12°) Echanges libres

## ASSURER L'ACCUEIL PHYSIQUE ET TÉLÉPHONIQUE

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Pratiquer une écoute active
- Se faire comprendre sans doute
- Dénouer une situation difficile
- S'affirmer sans agressivité
- Organiser son poste de travail en amont
- Prendre en charge, traiter et conclure tout accueil

**DURÉE :** 4 jours (28 heures) **PRÉREQUIS :** Aucun

**Tarifs :** 3980 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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)







## PRENDRE CONFIANCE EN SOI POUR EVOLUER

### OBJECTIF :

Lever les freins à son évolution et identifier ses ressources pour les développer afin de s'épanouir et de prendre la place que l'on souhaite dans la vie

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de

- Comprendre la différence entre estime de soi et confiance en soi
- Identifier ses qualités et compétences
- Mettre en place des exercices simples de relaxation
- Mobiliser ses ressources en toutes situations
- Se donner le droit d'oser

### PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que la confiance en soi ?

2°) Comprendre ce qu'est la confiance en soi et l'estime de soi

3°) Repérer, identifier et nommer ses émotions et ses besoins

4°) Développer l'estime de soi et identifier ses compétences et ses qualités afin de valoriser son potentiel

5°) Repérer les paramètres du « stress » et apprendre à se relaxer afin d'affronter les situations difficiles

6°) Mobiliser ses ressources dans une situation de manque de confiance en soi

7°) Se donner le droit d'« oser » exercer sa créativité

8°) Oser donner son avis, s'affirmer, défendre son point de vue, s'imposer, savoir dire non, choisir par soi-même

9°) Construction d'un plan d'action individuel et suivi de celui-ci

10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

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

12°) Echanges libres

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

**Tarifs :** 1990 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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 ; 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)





## MIEUX COMMUNIQUER POUR TOUT SIMPLIFIER

### OBJECTIF :

Adopter des techniques de communications adaptées afin d'améliorer les relations en situation professionnelle comme personnelle

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Pratiquer une écoute active
- Se faire comprendre sans doutes
- Utiliser les bons outils d'expression
- Dénouer une situation difficile
- S'affirmer sans agressivité

### PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

- Comment communique-t-on ?

2°) Les objectifs de la communication

3°) Les positions de vies et l'empathie

4°) L'écoute et la reformulation

5°) Le verbal, para-verbal et non-verbal

6°) Le message, le code et le canal

7°) La lecture objective, l'expérience, le cadre de référence, les représentations et l'interprétation

8°) La maîtrise des émotions

9°) Gestion de conflits

10°) Analyse transactionnelle et communication non violente

11°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

12°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

13°) Echanges libres

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

**Tarifs :** 1990 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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)





## DÉVELOPPER L'ESPRIT D'EQUIPE

### OBJECTIF :

Développer l'esprit d'équipe afin de favoriser un environnement de travail sain et collaboratif dans le respect de valeurs communes et d'objectifs définis.

### COMPÉTENCES VISÉES :

Être capable de :

- Prendre conscience de la valeur ajoutée du collaboratif
- Communiquer avec son équipe
- Se fier aux autres et à soi
- Accepter les opinions et les idées des autres
- Résoudre les conflits d'idées et la confrontation de points de vue de façon gagnants/gagnants

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que l'esprit d'équipe ?

#### 1°) Comprendre le fonctionnement d'une équipe à l'aide de jeux de rôles

#### 2°) Les bases de la communication

#### 3°) Le travail en équipe :

- Objectifs (jeu du but commun)
- Compétences (développement)
- Complémentarité (méthode Dr .Belbin)
- Compréhension (forces et faiblesses)
- Confiance (en soi, en l'autre, en l'équipe)
- Entraide (et prospérité mutuelle)
- Evaluation et évolution (roue de Deming)

#### 4°) Le rôle du manager et la Matrice d'Eisenhower

#### 5°) Les conflits d'idées et la confrontation de point de vue

#### 6°) L'analyse transactionnelle et la communication non violente pour un résultat gagnant/Gagnant (jeux de rôles)

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

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

#### 9°) Echanges libres

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

**Tarifs :** 995 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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 ; 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 SYLVOTHÉRAPIE : 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

*3.1°) Les actions bénéfiques des phytoncides*

*3.2°) Les actions bénéfiques sur notre bien-être psychologique*

*3.3°) Les actions bénéfiques sur notre physiologie*

#### 5°) La pratique en 5 points

*4.1°) Déconnexion*

*4.2°) Respiration*

*4.3°) Imprégnation*

*4.4°) Echanges*

*4.5°) 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 :** 600 € nets de taxes hors frais déplacement

**Personnes en situation de handicap :** L'entreprise s'assure de l'accessibilité suivant ses stagiaires

### 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







**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**



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

