FORMATIONS PRÉVENTION SANTÉ

2021

SYNPEAK

SOMMAIRE

INFORMATIONS P.3

FICHES FORMATIONS P.6

1 - Échauffement au travail p.6

2 - Posture et Économie de Mouvement p.7

3 - Référent Ergo p.8

INFORMATIONS

N° organisme de formation : 84740345174

NOTRE ORGANISME DE FORMATION EN CHIFFRES

98 % DE RÉUSSITE À NOS FORMATIONS

-

95 % DES STAGIAIRES SATISFAITS OU TRÈS SATISFAITS DE NOS FORMATIONS

-

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

-

100 % DE NOS CLIENTS RECOMMANDENT SYNPEAK POUR DES FORMATIONS

DES FORMATIONS SUR-MESURE

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

DES FORMATEURS EXPÉRIMENTÉS ET FORMÉS

Avec des collaborateurs formés dans près de 50 métiers différents depuis 6 ans, notre équipe de formateurs pluridisciplinaire (ergonomes, enseignants en activité physique adaptée, préparateurs physiques) continue de se former au quotidien et a à cœur de transmettre son expertise au plus grand nombre. Chaque formateur est, en complément de ses formations initiales, formé à l'animation des formations Synpeak afin de garantir la qualité et l'homogénéité de nos interventions.

FAITES FINANCER VOS FORMATIONS !

Nous sommes référencés Datadock, vous pouvez donc prétendre à faire financer nos formations par votre OPCO. Renseignez-vous !

UNE LOGIQUE INCLUSIVE

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

AU PLUS PROCHE DE NOS CLIENTS

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

En amont de la formation :

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

Pendant la formation :

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

Après la formation :

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

LES MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

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

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

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

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

S'AMÉLIORER EN CONTINUE

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

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

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

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

CONTENU ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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

Pour ce faire, toutes les formations sont :

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

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

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

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

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

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

COVID-19

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

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

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

FICHE FORMATION

SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL

ÉCHAUFFEMENTS AU TRAVAIL - PERSONNES RELAIS

PRÉ-REQUIS
aucun

PUBLIC VISÉ
tout salarié, adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT
formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

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

ORGANISATION

- Immersion - Analyse
- Formation initiale des personnes relais : 1/2 journée par groupe de 10/15 pers.
- Suivi : 2 sessions d'1h30 en salle
- Accompagnement à la prise de poste sur 3 mois

CADRE D'INTERVENTION

- Intervention sur sites
- Durée : 6h30 heures de formation + accompagnement
- Intervenants : formateurs ergonome et éducateur sport santé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction continue
- Pratique et mises en situation réelle
- Livret pédagogique «échauffement au travail»

CONTENU DE LA FORMATION

IMMERSION & ANALYSE DE POSTE

RÉALISATION D'UNE ANALYSE GLOBALE

- Immersion et analyse des postes de travail
- Identification des postures, mouvements et ajustements posturaux spécifiques
- Prise d'images vidéo pour animer et adapter le contenu pédagogique

FORMATION DES PERSONNES RELAIS

FORMATION INITIALE - 3H30

- Accueil et présentation du projet
- Notion sur le corps humain, le mouvement, l'apparition de blessures et TMS
- Intégration des contraintes et risques de son métier pour sa santé
- Fondamentaux sur les échauffements : objectifs, bénéfices, grands principes
- Mise en pratique d'un échauffement
- Construire et animer un échauffement
- Atelier de mise en pratique : construire son protocole d'échauffement et l'animer en binôme

SUIVI - 2 x 1H30

à 1 mois et à 3 mois

- Consolidation des acquis
- Retours d'expérience et échanges sur l'animation des séances
- Amélioration des capacités d'adaptation des protocoles échauffements, étirements et pauses actives

ACCOMPAGNEMENT SUR LE TERRAIN - PENDANT 3 MOIS

Phase 1

- Présence d'un éducateur tous les jours : Une personne relais anime l'échauffement en binôme avec l'éducateur qui veille au bon déroulement de la séance. L'éducateur donne les bonnes consignes à tous et corrige pour chaque exercice.

Phase 2

- Présence d'un éducateur 3 fois par semaine : Les personnes relais sont autonomes. L'éducateur apporte de nouveaux exercices et renforce les acquis sur les exercices connus. Il répond aux questions et conseille les personnes relais.

©SYNPEAK - 3 allée de la Mandallaz, Duocité A, 74370 Epagny Metz-Tessy - RCS Annecy 789 660 164 00037
www.synpeak.com - contact@synpeak.com - 09 72 35 72 72

FICHE FORMATION

SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL

POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT

PRÉ-REQUIS
aucun

PUBLIC VISÉ
tout salarié, adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT
formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

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

ORGANISATION

- Immersion - Analyse
- Formation des salariés : 1 journée par groupe de 10-15 pers.

CADRE D'INTERVENTION

- Intervention au sein des sites
- Durée : 3h30 de formation par personne
- Intervenants : formateurs ergonome et éducateur sport-santé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction continue
- Pédagogie par l'action et mises en situation réelle
- Analyse des vidéos et fiche d'analyse «L'oeil de l'ergo»

CONTENU DE LA FORMATION

IMMERSION & ANALYSE DE POSTE

RÉALISATION D'UNE ANALYSE GLOBALE

- Analyse globale de l'environnement du poste de travail : contraintes objectives liées aux postes
- Identification des postures, mouvements et ajustements posturaux spécifiques
- L'individu à son poste de travail : les mouvements (contraintes biomécaniques) et comportements individuels sur les postes (économie de mouvement)
- Prise d'images vidéo pour animer et adapter le contenu pédagogique

FORMATION DES SALARIÉS

PARTIE THÉORIQUE

INTRODUCTION DU CONCEPT ECONOMIE DE MOUVEMENT - 1H45

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

PARTIE PRATIQUE

DÉVELOPPER L'ÉCONOMIE DE MOUVEMENT À SON POSTE DE TRAVAIL - 45 MIN

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

COMMENT DÉVELOPPER MES CAPACITÉS PHYSIQUES ET FONCTIONNELLES POUR AMÉLIORER MON ÉCONOMIE DE MOUVEMENT - 45 MIN

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

BILAN - 15 MIN

OPTIONS

- Suivi terrain : analyse des comportements, validation des acquis et bilan individuel ou collectif *(après 1 mois)*
- Synthèse des comportements acquis *(après 2 mois)*
- Diagnostic douleurs / TMS *(après 6 mois)*

FICHE FORMATION

SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL

RÉFÉRENT ERGO

PRÉ-REQUIS
aucun

PUBLIC VISÉ
tout salarié ayant le souhait d'œuvrer pour l'amélioration des conditions de travail au sein du site. Adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT
formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

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

ORGANISATION

- Immersion - Analyse
- Formation d'un groupe de 3 à 8 personnes sur une période de 6 mois à 1 an
- Formation des salariés : 1 journée
- Co-création : 3 à 5 sessions de 2h
- Accompagnement : 3 à 5 sessions de 2h

CADRE D'INTERVENTION

- Intervention au sein des sites
- Durée : de 21h à 27h de formation
- Intervenants : ergonomie du travail et éducateur sport-santé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction continue
- Analyse des vidéos et fiche d'analyse «L'oeil de l'ergo»
- Pédagogie par l'action et la mise en situation réelle
- Travail collaboratif

CONTENU DE LA FORMATION

IMMERSION & ANALYSE DE POSTE

- Identification des postures, mouvements et ajustements spécifiques
- Prises d'images vidéo pour animer et adapter le contenu pédagogique

FORMATION COACH ERGO

PARTIE 1 - FORMATION « POSTURE ET ÉCONOMIE DE MOUVEMENT » NIVEAU AVANCÉ - 1 JOURNÉE

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

2 - Analyse vidéo des pratiques et comportements des équipes en action
- Identification par groupes des mouvements à risques pour la santé et la sécurité
- Détermination par groupes des mouvements à risques pour la santé et la sécurité

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

4 - Sensibilisation sur l'importance des capacités physiques et fonctionnelles pour l'économie de mouvement
- Diagnostic douleurs / TMS
- Tests fonctionnels : mobilité, tonicité, coordination, équilibre
- Améliorer mes capacités d'adaptation à mon poste de travail

©SYNPEAK - 3 allée de la Mandallaz, Duocité A, 74370 Epagny Metz-Tessy - RCS Annecy 789 660 164 00037
www.synpeak.com - contact@synpeak.com - 09 72 35 72 72

FICHE FORMATION

SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL

RÉFÉRENT ERGO

PRÉ-REQUIS
aucun

PUBLIC VISÉ
tout salarié ayant le souhait d'œuvrer pour l'amélioration des conditions de travail au sein du site. Adaptation possible pour personnes en situation de handicap

FINANCEMENT
formation prise en charge par votre OPCO

OBJECTIFS

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

ORGANISATION

- Immersion - Analyse
- Formation d'un groupe de 3 à 8 personnes sur une période de 6 mois à 1 an
- Formation des salariés : 1 journée
- Co-création : 3 à 5 sessions de 2h
- Accompagnement : 3 à 5 sessions de 2h

CADRE D'INTERVENTION

- Intervention au sein des sites
- Durée : de 21h à 27h de formation
- Intervenants : ergonomie du travail et éducateur sport-santé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction continue
- Analyse des vidéos et fiche d'analyse «L'oeil de l'ergo»
- Pédagogie par l'action et la mise en situation réelle
- Travail collaboratif

CONTENU DE LA FORMATION

FORMATION COACH ERGO

PARTIE 2 - CO-CRÉATION DES BONNES PRATIQUES AUX POSTES DE TRAVAIL AINSI QUE DES OUTILS ET DU PROGRAMME DE FORMATION INTERNE - SESSIONS DE 2H

- Élaboration collaborative des bonnes pratiques sur chaque poste de travail en salle et sur le terrain
- Co-création d'un outil de formation interne *(support en option)*

En option :
- Livret, vidéos, tutoriels, affiches, powerpoint
- Co-création d'un plan de formation interne intégrant les outils créés

PARTIE 3 - ACCOMPAGNEMENT AU DÉVELOPPEMENT CONTINU DES COMPÉTENCES DES RÉFÉRENTS ERGO - SESSIONS DE 2H

- Retour d'expérience et réflexion avec les coachs ergo sur les semaines passées
- Développement des compétences dans la transmission et la formation
- Mise en pratique du rôle de référent ergo sur le terrain
- Retour en groupe sur les situations vécues et renforcement des compétences de référent ergo

CONTACT

-

LÉO DILÉ

06 71 21 85 08 / 09 72 35 72 72

l.dile@synpeak.com

www.synpeak.com

SYNPEAK