



**Catalogue
Formations
2024/2025**

Édito

La **Mutualité Française Île-de-France** a le plaisir de vous présenter son catalogue de formations dans le domaine de la promotion de la santé et la santé au travail, destiné à tout professionnel de groupements mutualistes, d'administrations publiques, d'entreprises, d'associations, etc.

Les objectifs poursuivis par les formations de la **Mutualité Française Île-de-France** sont les suivants :

- Développer ses compétences en promotion de la santé,
- S'approprier des thématiques santé afin de développer la prévention dans son environnement professionnel,
- Construire des interventions pertinentes et adaptées à ses enjeux.

Notre offre est disponible en intra ou inter dans les domaines suivants :

- S'engager dans une démarche durable en prévention en milieu professionnel
- Prévenir les risques psychosociaux (RPS)
- Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS)
- Prévenir les conduites addictives en milieu professionnel
- Améliorer ses actions en promotion de la santé

Depuis 2021, la Mutualité Française Île-de-France est certifiée QUALIOPi, preuve de son respect des critères qualité en matière d'ingénierie pédagogique et de prise en charge des stagiaires. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : actions de formation. L6313-1.

Mise en œuvre d'une démarche de prévention santé et bien-être au travail

Formation Intra ou Inter

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

- Professionnels des ressources humaines : responsables RH, direction, responsables
- Membres des CSE /commissions santé, sécurité et conditions de travail
- Professionnels de la santé au travail : médecins, infirmières
- Salariés
- Professionnels de la Prévention

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIFS

Objectif général : renforcer la méthodologie de projet pour mettre en œuvre des actions de promotion santé

La formation permettra aux participants de :

- Identifier et clarifier les notions de prévention, santé, bien être, RPS, qualité de vie et conditions de travail
- Renforcer la méthodologie de projet pour mettre en œuvre la démarche de prévention
- Repérer des actions concrètes adaptées à l'entreprise

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre la transversalité santé au travail et santé publique
- Cibler les actions prioritaires
- Se situer dans son action, ses missions

DURÉE DE LA FORMATION

17h30 : 2 journées consécutives ou espacées de 7h + ½ journée de 3h30
(Formation mixte présentielle et distancielle)

Contact

Formatrice : **Fabienne HETEAU** - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Consultante Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France
Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation « Mise en place d'une démarche prévention santé et bien être au travail »

animée par Fabienne HETEAU - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

DES TECHNIQUES ET DES OUTILS D'ANIMATION SERONT PROPOSÉS
À CHAQUE THÈME ABORDÉ CI-DESSOUS

>> 1^{ÈRE} JOURNÉE

Identifier, clarifier les notions de prévention, santé, qualité de vie au travail et connaître les aspects réglementaires et législatifs les plus récents sur la santé au travail

- Présentation du programme ; Recueil des attentes spécifiques ; Définition des notions de santé et prévention ; Définition de la santé au travail et de la qualité de vie et conditions de travail ; Santé au travail : droit et obligations ; Les principales familles de risque en santé au travail : RPS – TMS – addictions- maladies chroniques ; La prise en compte de ces risques dans le DUERP ; Focus sur le COVID 19 et l'impact sur le travail et la santé des salariés

>> 2^{ÈME} JOURNÉE

Intégrer la démarche de prévention santé et bien-être au travail

- Les différentes étapes de la démarche de prévention santé et bien-être au travail : principes et conditions fondamentales
- Mise en œuvre de la démarche : atelier guidé

À 2 mois : Une demi-journée d'accompagnement sur la phase de mise en œuvre de la démarche

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, de partages d'expérience et d'ateliers pratiques
Un dossier documentaire est remis à chaque participant

ANALYSE DES BESOINS

Une analyse des besoins et des attentes est réalisée auprès des stagiaires en amont de la formation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention.
Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire en amont de la formation sur les attentes des participants
- Évaluation du savoir-faire par des mises en situations pendant la formation
- Questionnaire de fin de formation : auto-évaluation sur le savoir être et savoir-faire

TARIF DE LA FORMATION

1 225 euros (inter)
3 975 euros (intra)

LIEU DE LA FORMATION

Intra : Locaux de l'entreprise
Inter : Paris intra-muros

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Intra : Les modalités d'accès sont convenus avec l'entreprise
Inter : Les dates et lieux de formation seront communiqués ultérieurement

Prévention des risques psychosociaux - Formation des managers

Formation Intra ou Inter

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Encadrants d'une entreprise (groupes de 15 personnes maximum)

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIFS

Objectif général : intégrer la prévention dans le management au quotidien

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Acquérir des repères et connaissances sur les RPS et la prévention en entreprise
- Intégrer des méthodes, une approche personnelle à partir des éléments acquis et du partage de pratiques entre pairs

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Définir la notion de RPS et les sources de stress
- Donner du sens au travail des collaborateurs
- Renforcer la posture managériale à travers les échanges collectifs et la mise en situation
- Développer les pratiques managériales permettant de concilier bien-être et performance

DURÉE DE LA FORMATION

2 journées de 7h

Contact

Formatrice : **Fabienne HETEAU** - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Consultante Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France
Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Prévention des risques psychosociaux»

animée par Fabienne HETEAU - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

DES TECHNIQUES ET DES OUTILS D'ANIMATION SERONT PROPOSÉS À CHAQUE THÈME ABORDÉ CI-DESSOUS

>> 1^{ÈRE} JOURNÉE

Acquérir des repères et connaissances sur les RPS et la prévention en entreprise

- Définition des RPS (notions de souffrance, stress, harcèlement, au travail)
- Obligation de résultat en matière de santé mentale ; responsabilités du manager : le cadre juridique
- Les facteurs de risque et les démarches préventives
- Repérer les situations à risques chez un collaborateur

>> 2^{ÈME} JOURNÉE

Repérer les causes de RPS et agir - Identifier les situations de RPS dans l'organisation du travail

Adapter sa réponse managériale : repérer - écouter - agir - alerter

- Le développement des compétences du manager : la reconnaissance, la régulation de charges de travail, les bonnes pratiques en termes d'écoute et de communication communiquer, l'entretien face à une personne en difficultés, l'accueil des émotions

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, d'études de cas, de partages d'expérience et de mises en situation
Un dossier documentaire sera remis à chaque participant

ANALYSE DES BESOINS

Une analyse des besoins et des attentes est réalisée auprès des stagiaires

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention.
Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire en amont de la formation sur les attentes des participants
- Évaluation du savoir-faire par des mises en situations pendant la formation
- Questionnaire de fin de formation : auto-évaluation sur le savoir être et savoir-faire

TARIF DE LA FORMATION

980 euros (inter)
3 180 euros (intra)

LIEU DE LA FORMATION

Intra : Locaux de l'entreprise
Inter : Paris intra-muros

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Intra : Les modalités et délais d'accès sont convenus avec l'entreprise

Inter: Les dates et les lieux de formation seront précisés ultérieurement

Prévention des risques psychosociaux - Formation Manager mon équipe à distance

Formation Intra ou Inter

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Managers

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIFS

Objectif général : renforcer les ressources du manager dans un contexte de télétravail

La formation permettra aux participants de :

- Connaître les définitions des nouvelles formes d'organisation du travail
- Connaître le cadre légal du télétravail
- Comprendre les conséquences du télétravail sur les pratiques managériales
- Identifier des bonnes pratiques et des ressources à mobiliser pour manager à distance

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les enjeux du management à distance
- Connaître les bonnes pratiques en matière de management à distance

DURÉE DE LA FORMATION

1 journée (7 heures)

Contact

Formatrice : **Élise FOSSET-LAGOSZNIAK** - Psychologue du travail
Contact : **Fabienne HETEAU** - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Consultante Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France
Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Manager mon équipe à distance»

animée par Fabienne HETEAU - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

- Tour de table / Brise-glace (se connaître)
- Télétravail, travail à distance, travail nomade : de quoi parle-t-on?
- Définitions, cadre juridique et enjeux
- De nouveaux défis pour les managers
- Le suivi de l'activité
- L'animation du collectif de travail
- La gestion de l'autonomie des collaborateurs
- L'équilibre vie professionnelle - vie personnelle des collaborateurs
- Posture et pratiques managériales à distance

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Séquençage autour de retours d'expérience, échanges de pratiques et ancrage par des apports de contenus. Un dossier avec des documents ressources sera mis à disposition de chaque participant pour téléchargement dans un Drive.

ANALYSE DES BESOINS

Un recueil des attentes et besoins vis-à-vis de la formation sera réalisé par un questionnaire en ligne à J-7 du jour J de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention. Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire en amont de la formation sur les attentes des participants
- Évaluation du savoir-faire par des mises en situations pendant la formation
- Questionnaire de fin de formation : auto-évaluation sur le savoir être et savoir-faire

TARIF DE LA FORMATION

490 euros (inter)
2 890 euros (intra)

LIEU DE LA FORMATION

Intra : En présentiel dans les locaux de l'entreprise
Inter : Paris intra-muros

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Intra : Les modalités d'accès sont convenues avec la Mutualité Française Île-de-France
Inter : Les dates et lieux seront précisés ultérieurement

Gestes et postures au travail sur écran et postures statiques

Formation Intra

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Tout salarié amené, dans le cadre de son activité, à rester en position statique sur son poste de travail et à travailler sur écran

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIFS

Objectif général : prévenir les risques d'apparition de TMS et d'accidents du travail

La formation permettra aux participants de :

- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Étudier et adopter des gestuelles optimales et réflexes dans la manipulation de charges
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir l'apparition de TMS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Aménager son poste de travail de façon optimale

DURÉE DE LA FORMATION

1 journée par groupe de stagiaires (7 heures)

Contact

Fabienne HETEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr

Formatrice en santé publique et santé au travail – Compétences en prévention des RPS et TMS

Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Gestes et postures au travail sur écran et postures statiques»

animée par Fabienne HETEAU - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

DES TECHNIQUES ET DES OUTILS D'ANIMATION SERONT PROPOSÉS
À CHAQUE THÈME ABORDÉ CI-DESSOUS

- Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies des actifs en France
- Connaissance de son corps et pathologies du travail
- Étude des postes de travail (postures statiques)
- Au bureau ou en télétravail : aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance, ...)
- Entraînement aux gestes corrects
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie : alimentation, activité physique et sommeil et liens avec la douleur et les accidents

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation alterne :

- Apports de connaissances
 - Exercices physiques (réveil musculaire et étirements)
 - Mises en situation des participants (situations à résolution de problème)
- L'interaction entre la formatrice et les salariés est permanente

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention.
Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Bilan à chaud : tour de table sur les ressentis et questionnaire de satisfaction
- Bilan de suivi : questionnaire sur l'acquisition des savoirs et savoir-faire en gestes et postures

TARIF DE LA FORMATION

1 590 euros (intra)

LIEU DE LA FORMATION

Locaux de l'entreprise

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Les modalités et délais d'accès sont convenus avec l'entreprise

Gestes et postures de manutention

Formation Intra

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Tout salarié amené, dans le cadre de son activité, à manipuler des charges et/ou effectuer des mouvements répétitifs

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIFS

Objectif général : prévenir les risques d'apparition de TMS et d'accidents du travail

La formation permettra aux participants de :

- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise
- Étudier et adopter des gestuelles optimales et réflexes dans la manipulation de charges
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir l'apparition de TMS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mettre en œuvre des techniques de manipulation et des postures adaptées à ses tâches

DURÉE DE LA FORMATION

1 journée (7 heures)

Contact

Fabienne HETEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr

Formatrice en santé publique et santé au travail – Compétences en prévention des RPS et TMS

Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Gestes et postures manutention»

animée par Fabienne HETEAU - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

DES TECHNIQUES ET DES OUTILS D'ANIMATION SERONT PROPOSÉS
À CHAQUE THÈME ABORDÉ CI-DESSOUS

- Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies des actifs en France
- Connaissance de son corps et pathologies du travail
- Les positions de manutention : étude des postes de travail
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique
- Entraînement aux gestes corrects
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail
- Hygiène de vie : alimentation, activité physique et sommeil et liens avec la douleur et les accidents

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation alterne :

- Apports de connaissances
 - Exercices physiques (réveil musculaire et étirements)
 - Mises en situation des participants (situations à résolution de problème)
- L'interaction entre la formatrice et les salariés est permanente

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention.
Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Bilan à chaud : tour de table sur les ressentis et questionnaire de satisfaction
- Bilan de suivi : questionnaire sur l'acquisition des savoirs et savoir-faire en gestes et postures

TARIF DE LA FORMATION

1 590 euros (intra)

LIEU DE LA FORMATION

Locaux de l'entreprise

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Les modalités et délais d'accès sont convenus avec l'entreprise

Devenir référent Prévention des TMS par les gestes et postures

Formation Inter

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Débutant. Tout technicien ou manutentionnaire encadrant ou professionnel de la prévention de la santé au travail souhaitant devenir référent « prévention des troubles musculosquelettiques par les gestes et postures » au sein de sa structure. Groupe de 8 à 12 participants.

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIFS

Objectif général : prévenir les risques d'apparition de TMS et d'accidents du travail

La formation permettra aux participants de :

- Appliquer des techniques de manipulations et postures adaptées aux postes de travail
- Mettre en place le réveil musculaire avant la prise de poste et des étirements en fin de journée
- Favoriser une bonne hygiène de vie pour prévenir l'apparition de TMS

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Conseiller ses collaborateurs sur les techniques de manipulations et les postures adaptées aux postes de travail
- Animer des sessions de réveil musculaire et d'étirements à ses collaborateurs à des moments clés du temps de travail
- Informer ses collaborateurs sur les pratiques favorables à une bonne hygiène de vie

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours (14 heures) soit 1,5 jour de formation puis ^{1/2} journée de formation à J + 2 mois

Contact

Formatrice : Clara JACQUEMINET - 07 85 03 04 11 - cjacqueminet@mutualite-idf.fr

Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Prévention des risques spécifiques (TMS)»

animée par Clara JACQUEMINET - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

- Introduction sur les troubles musculosquelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies des actifs en France.
- Les différents facteurs de risques : biomécaniques, psychosociaux, environnementaux et les liens avec l'organisation.
- Entraînement aux gestes correcteurs liés aux postes de manutentionnaires.
- Le réveil musculaire et les étirements : intégrer les mouvements.
- Hygiène de vie : alimentation, hydratation, stress, activité physique, sommeil et liens avec la douleur.
- Accompagnement à la mise en oeuvre d'actions de prévention.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation alterne : apports de connaissances, exercices physiques (réveil musculaire et étirements) et mises en situation des participants (intégrer les principes pédagogiques en tant que référent).

ANALYSE DES BESOINS

Une analyse des besoins et des attentes est réalisée auprès des stagiaires.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention. Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation diagnostique - Questionnaire envoyé en amont de la formation (profil, objectifs et attentes)
- Évaluations formatives (QCM, mises en situation)
- Bilan à chaud (Questionnaire de satisfaction)
- Bilan de suivi (Questionnaire sur l'acquisition des savoirs faire à J+2 mois)

TARIF DE LA FORMATION

980 euros (inter)

LIEU DE LA FORMATION

Paris intra-muros.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Les dates et les lieux de formation seront précisés ultérieurement.

Mise en œuvre d'un plan de prévention des risques liés aux conduites addictives

Formation Intra

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Idéalement le groupe est constitué de différents acteurs représentatifs de l'entreprise : membres de la direction, RH et managers, représentants de salariés, membres du CSE, service social, responsables santé-sécurité, animateurs de prévention en santé et sécurité au travail, service de prévention et de santé au travail et tout autre salarié de l'entreprise souhaitant s'engager dans la prévention des addictions au sein de l'entreprise

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIFS

Objectif général : initier une démarche de prévention des risques liés aux conduites addictives au sein de l'entreprise

La formation permettra aux participants de :

- Maîtriser la réglementation en milieu du travail et les responsabilités liées à la consommation de substances psychoactives sur les lieux de travail
- Comprendre les comportements et les facteurs de risques induits par la consommation,
- Intégrer les moyens et outils pour construire une politique de prévention addiction au travail
- Définir un plan de prévention dans son organisation

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les conduites addictives ou les comportements liés aux consommations de substances
- S'appuyer sur le cadre législatif et réglementaire relatif à la consommation d'alcool et autres substances psychoactives en milieu professionnel dans son action
- Mettre en place une démarche de prévention des conduites addictives au sein de l'entreprise

DURÉE DE LA FORMATION

21h : 3 jours consécutifs ou espacés dans le temps

Contact

Formatrice : **Fabienne HETEAU** - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Consultante Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France
Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Mise en oeuvre d'un plan de prévention des risques liés aux conduites addictives»

animée par Fabienne HETEAU - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

DES TECHNIQUES ET DES OUTILS D'ANIMATION SERONT PROPOSÉS
À CHAQUE THÈME ABORDÉ CI-DESSOUS

Comprendre les conduites addictives

- La relation à l'alcool : étude de représentations
- Connaissances de base en addictologie
- Connaissances des différentes substances consommées en milieu professionnel : alcool- cannabis – cocaïne
- Identification des situations et des comportements à risques
- La dépendance aux substances et l'accompagnement

Connaitre le cadre législatif et réglementaire en milieu professionnel

- Règlementation relative aux conduites addictives
- Le rôle de l'employeur, du collectif de travail et les responsabilités de chacun

Mettre en place une démarche de prévention

- Les 3 axes d'un plan global de prévention : le cadre, la prévention, et l'accompagnement
- Initier une démarche de prévention et d'accompagnement au sein de l'entreprise – atelier guidé

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, de partages d'expérience et d'ateliers pratiques guidés
Un dossier documentaire est remis à chaque participant

ANALYSE DES BESOINS

Une analyse des besoins et des attentes est réalisée auprès des stagiaires

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention.
Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire en amont de la formation sur les attentes des participants
- Évaluation du savoir-faire pendant la formation
- Questionnaire de fin de formation : auto-évaluation sur le savoir être et savoir-faire

TARIF DE LA FORMATION

4 770 euros (intra)

LIEU DE LA FORMATION

Locaux de l'entreprise

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Les modalités d'accès sont convenues
avec l'entreprise

Conduites addictives en milieu professionnel : rôle du manager

Formation Intra ou Inter

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Encadrants, managers (groupes de 13 personnes maximum)

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIFS

Objectif général : outiller l'encadrement dans la prévention et la gestion du risque lié aux consommations d'alcool ou d'autres drogues

La formation permettra aux participants de :

- Mieux identifier les substances, les facteurs de risques et les comportements induits par les usages
- Définir le cadre et les limites de son intervention en tant que manager

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les différents types de consommation de substances et les risques pour la santé
- Aborder les problématiques de consommations de substances au travail dans le respect du cadre légal
- Savoir repérer, intervenir et orienter les collaborateurs en difficultés.

DURÉE DE LA FORMATION

1 jour (7 heures)

Contact

Formatrice : **Fabienne HETEAU** - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Consultante Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France
Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Conduites addictives en milieu professionnel»

animée par Fabienne HETEAU - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

DES TECHNIQUES ET DES OUTILS D'ANIMATION SERONT PROPOSÉS
À CHAQUE THÈME ABORDÉ CI-DESSOUS

- Étude des représentations
- Éléments de connaissances des substances et risques liés à leur consommation
- Réflexion sur les notions d'usage occasionnel, usage régulier, usage à risque et dépendance.
- Comprendre la maladie de la dépendance
- Repérer les différents intervenants dans le champ de l'addictologie
- La relation avec la personne dépendante
- Analyse des attitudes aidantes dans la relation de face à face

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, de partages d'expérience et d'ateliers pratiques
Un dossier documentaire est remis à chaque participant

ANALYSE DES BESOINS

Une analyse des besoins et des attentes est réalisée auprès des stagiaires

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention.
Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire en amont de la formation sur les attentes des participants
- Évaluation du savoir-faire par des mises en situations pendant la formation
- Questionnaire de fin de formation : auto-évaluation sur le savoir être et savoir-faire

TARIF DE LA FORMATION

490 euros (inter)
1 590 euros (intra)

LIEU DE LA FORMATION

Intra : Locaux de l'entreprise
Inter : Paris intra muros

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Intra : Les modalités et délais d'accès sont convenus avec l'entreprise
Inter : Les dates et lieux seront précisés ultérieurement

Addictions : être acteur relais

Formation Intra

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Tout salarié, volontaire et représentatif de l'entreprise, désireux de participer à l'approche globale de prévention de l'entreprise et être relais par rapport au réseau addictologique

PRÉ-REQUIS

Pas de prérequis, une démarche de prévention des risques liés aux conduites addictives au sein de l'entreprise doit être initiée

OBJECTIFS

Objectif général : contribuer à la préservation et l'amélioration de la santé des salariés de l'entreprise par la prévention, le repérage et l'orientation.

La formation permettra aux participants de :

- Développer sa compréhension des différents rapports aux produits psychoactifs : usage, abus, dépendance
- Intégrer les méthodes concrètes pour prévenir et orienter facilement
- Situer le groupe relais dans la démarche de prévention globale de l'entreprise
- Acquérir un savoir dans l'écoute et faciliter la réponse aux demandes individuelles d'aide

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Participer à l'approche globale de la prévention de l'entreprise
- Être relais par rapport au réseau de soin et d'accompagnement en addictologie local

DURÉE DE LA FORMATION

4 jours (28 heures) consécutifs ou espacés
Certaines journées peuvent être découpées en demi-journées

Contact

Formatrice : **Fabienne HETEAU** - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Consultante Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France
Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Addictions : être acteur relais»

animée par Fabienne HETEAU - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

DES TECHNIQUES ET DES OUTILS D'ANIMATION SERONT PROPOSÉS
À CHAQUE THÈME ABORDÉ CI-DESSOUS

Faciliter la compréhension des différents rapports aux produits : usage, abus et dépendance

- Étudier les représentations des produits psychoactifs et plus spécifiquement de l'alcool
- Permettre une réflexion des stagiaires sur leurs rapports aux produits, à la personne dépendante
- Acquérir les notions de base en addictologie : les produits, les dimensions bio-psycho-sociales de l'usage et des dépendances
- Comprendre les étapes de la dépendance, connaître la prise en charge d'une personne dépendante
- Découvrir le réseau de soin et d'accompagnement en addictologie local

Connaitre les différentes conceptions de la prévention

- Présentation des grandes lignes méthodologiques d'une démarche de prévention addictions dans une entreprise

Clarifier la fonction du groupe relais et de chaque acteur dans le

- S'assurer du consensus du groupe relais, de ses missions et de l'organisation de son travail
- Donner un savoir-faire par des méthodes, des mises en situation d'argumentations, d'échanges

Suivi à J + 3 mois afin de garantir la bonne démarche et de partager les premières expériences avec des conseils méthodologiques

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, de partages d'expérience, de mises en situations et d'ateliers pratiques guidés. Un dossier documentaire est remis à chaque participant

ANALYSE DES BESOINS

Une analyse des besoins et des attentes est réalisée auprès des stagiaires

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention.
Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire en amont de la formation sur les attentes des participants
- Évaluation du savoir-faire pendant la formation
- Questionnaire de fin de formation : évaluation sur le savoir être et savoir-faire.
- Évaluation des actions menées sur le terrain lors du suivi à J+4 mois

TARIF DE LA FORMATION

6 360 euros (intra)

LIEU DE LA FORMATION

Locaux de l'entreprise

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Les modalités et délais d'accès sont convenus avec l'entreprise



Agir en Promotion de la Santé Perfectionnement aux techniques d'animation

Formation Intra ou Inter

Mise à jour Avril 2024

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Tout professionnel de la promotion de la Santé, des secteurs sanitaires et sociaux, éducatifs ou des mutuelles animant auprès de publics différents

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

OBJECTIFS

Objectif général : renforcer et mutualiser les compétences et techniques d'animation de l'équipe

La formation permettra aux participants de :

- Partager leurs représentation de la Santé, de la prévention et de la promotion de la santé
- Définir son rôle et sa posture dans l'animation en promotion de la santé
- Partager et expérimenter des techniques d'animation et outils d'intervention
- Rappeler les techniques pour une animation participative et éducative
- Repérer ses points forts et ses axes de progrès en animation de groupe

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Mieux se situer dans son rôle et sa posture d'animateur
- Choisir des techniques et outils pédagogiques en fonction de différents critères (public, thématique, temps de l'action, etc...)
- S'adapter à la dynamique du groupe et à ses besoins

DURÉE DE LA FORMATION

3 jours (21 heures)

Contact

Formatrice : **Fabienne HETEAU** - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr

Inscriptions : prevention@mutualite-idf.fr



Formation «Promotion de la Santé et méthodologie»

animée par Fabienne HETEAU - Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

DES TECHNIQUES ET DES OUTILS D'ANIMATION SERONT PROPOSÉS
À CHAQUE THÈME ABORDÉ CI-DESSOUS

>> 1^{ÈRE} JOURNÉE

- Présentation des participants - Les techniques permettant de se présenter.
- Santé, déterminants de santé, prévention : expression des représentations et mise au point sur les définitions et expériences de chacun(e).
- Les techniques d'animation, principes et éthique : partage d'expériences et/ou découverte de bases de l'animation de groupes en promotion de la Santé.

>> 2^{ÈME} JOURNÉE

- Le cadre et l'organisation de l'action de promotion de la santé. L'attitude et l'aptitude de l'animateur. La gestion de groupe. Techniques d'animation autour des thèmes de santé. Découverte d'outils pédagogiques. *En fin de journée, il sera proposé aux participants de préparer une séquence d'animation sur un thème de son choix qu'il sera amené à présenter en jour 3.*

>> 3^{ÈME} JOURNÉE

- Découverte et expérimentation des techniques et d'outils pédagogiques (suite).
- Mise en situation de séquences d'ateliers (introduire une séance, travailler sur les représentations, etc).

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance entre apports théoriques et mises en pratiques (études de cas - mises en situations - temps de travaux en sous-groupes) - Des techniques et des outils seront proposés à chaque séquence abordée. Un dossier documentaire sera remis à chaque participant.

ANALYSE DES BESOINS

Une analyse des besoins et des attentes est réalisée auprès des stagiaires.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Pour toute demande spécifique sur les conditions d'accès et le suivi de la formation pour les personnes en situation de handicap, nous invitons le stagiaire à se rapprocher du service prévention. Par mail : prevention@mutualite-idf.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement en amont de la formation - Évaluation du savoir-faire par des mises en situations pendant la formation - Questionnaire de fin de formation : auto-évaluation sur le savoir-être et savoir-faire.

TARIF DE LA FORMATION

1 470 euros (inter)
4 770 euros (intra)

LIEU DE LA FORMATION

Intra : Dans les locaux du client.
Inter : Paris intra-muros.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Intra : Les modalités d'accès sont convenues avec le client.

Inter : Les dates et les lieux de formation seront précisés ultérieurement.



Contacts



Fabienne HÉTEAU

Formatrice et Cheffe de projets - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr

- 26 années d'expérience en promotion de la santé et santé au travail dont plus de 3 ans au sein de la Mutualité Française Île-de-France ;
- Formatrice en prévention des conduites addictives, prévention des risques psychosociaux,
- Gestes et Postures et en méthodologie de projets en promotion de la santé et la santé au travail.



Clara JACQUEMINET

Formatrice et Cheffe de projets - 07 85 03 04 11- cjacqueminet@mutualite-idf.fr

- 6 années d'expérience en prévention et promotion de la santé ;
- Formatrice gestes et postures, activités physiques adaptées et gestion du stress
- et de prévention des Troubles Musculosquelettiques.



Amandine CARTIER

Formatrice et Chargée de projets - 06 30 71 42 46 - acartier@mutualite-idf.fr

- 5 années d'expérience en promotion de la santé au sein de la Mutualité Française Île-de-France, 20 années dans le domaine du coaching sportif ;
- Formatrice Gestes et postures, gestion du stress, Yoga, et Programmation Neuro linguistique (PNL).

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Immeuble Atlantique Montparnasse
7/11 Place des Cinq Martyrs du Lycée Buffon
75015 Paris Cedex 15

Contact : Fabienne HETEAU - Service Santé
fheteau@mutualite-idf.fr - 07 85 03 06 40
www.iledefrance.mutualite.fr

Régie par le Code de la mutualité - SIREN N° 518 102 975
Agréée Entreprise solidaire d'utilité sociale

