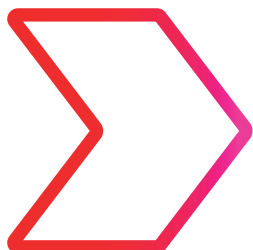


Catalogue Formations

2025





ÉDITO

La **Mutualité Française Île-de-France** a le plaisir de vous présenter son nouveau catalogue de formations 2025 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, et d'associations.

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,
- Apprendre à repérer, écouter et orienter les personnes en situation de mal-être, par l'appropriation des premiers secours en santé mentale.

Les formations de la **Mutualité Française Île-de-France** se basent sur :

- La pratique de terrain à travers des partages d'expériences, des expérimentations d'outils, de techniques, des mises en situations.
- Des ressources théoriques et pédagogiques actualisées issues d'une veille et de travaux entre formateurs en interne.



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



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



Formation intra ou inter

Mise à jour Mars 2025

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 pérennes afin de préserver la santé des salarié.e.s.

La formation permettra aux participants de :

- Identifier et clarifier les notions de prévention, santé, bien être, RPS, TMS, 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.

À l'issue de la formation, les participants seront capable de :

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

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours ^{1/2} : 2 journées consécutives ou espacées de 7h + 1/2 journée de 3h30
(Formation mixte présentielle et distancielle).



Contact : Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France

Mise en oeuvre d'une démarche prévention santé et bien être au travail

animée par Fabienne HÉTEAU, Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française IDF

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.

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.

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.

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : Dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.
Inter : Locaux de la Mutualité Française Île-de-France

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





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

Formation intra



Mise à jour Mars 2025

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.

À l'issue de la formation, les participants seront 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 : Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France



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

animée par Fabienne HÉTEAU, Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française IDF

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.

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

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : Dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





Agir en Promotion de la Santé

Perfectionnement aux techniques d'animation

Formation intra ou inter



Mise à jour Mars 2025

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 en promotion de la santé.

La formation permettra aux participants de :

- Partager leurs représentations de la Santé, de la prévention et de la promotion de la santé,
- Se familiariser avec les principes fondamentaux, approche et théorie de la 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.

À l'issue de la formation, les participants seront 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 : Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement 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.

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.

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : Dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.
Inter : Locaux de la Mutualité Française Île-de-France.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





Prévention des risques psychosociaux

Formation des managers

Formation intra ou inter



Mise à jour Mars 2025

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.

La formation permettra aux participants 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.

À l'issue de la formation, les participants seront 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 : Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France

Prévention des risques psychosociaux : Formation des managers

animée par Fabienne HÉTEAU et Amandine CARTIER, Formatrices Prévention Santé à la Mutualité Française IDF

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.

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

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : Dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.
Inter : Locaux de la Mutualité Française Île-de-France.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





Gestion du stress

Mieux vivre les situations de stress au travail

Formation intra ou inter-entreprises



Mise à jour Mars 2025

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Tout salarié (collaborateur) rencontrant des situations de stress.
(Groupes de 10 personnes maximum)

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

OBJECTIFS

Objectif général : prévenir le stress chronique, le risque de burn-out.

La formation permettra aux participants de :

- Connaître les facteurs, les manifestations du stress, et d'évaluer sa relation à ce système d'alerte,
- Identifier les stratégies efficaces face à des situations de stress vécues,
- Renforcer l'estime et la confiance en soi,
- Apprendre certaines clés de communication pour améliorer les situations de « nœud relationnel »,
- Appréhender la gestion du temps pour une organisation personnelle optimisée.

À l'issue de la formation, les participants seront capable de :

- Repérer les manifestations, les signaux d'alerte inhérents au stress,
- Repérer les traits de personnalité, les filtres de perception adoptés, facteurs de stress,
- Adopter des pratiques quotidiennes favorables à la régulation émotionnelle,
- Clarifier les besoins et les attentes dans la relation interpersonnelle,
- Ajuster sa méthode d'organisation personnelle pour une réduction du stress.

DURÉE DE LA FORMATION

2 journées (14 heures)

Dates de la formation Inter : Mardi 17 juin et Mercredi 18 juin 2025 de 9h à 17h30

(Nombre de places limité à 10 personnes)



Contact & Inscriptions

Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France
Inscriptions : [CLIQUEZ ICI](#)



PROGRAMME

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

1^{ère} journée

Acquérir des repères sur le mécanisme du stress, ses facteurs, et les stratégies cognitives, psychocorporelles, et émotionnelles efficaces.

- Définition du stress (syndrome général d'adaptation), les manifestations et évaluation de ses « stresseurs »,
- Les facteurs de stress cognitifs : biais de négativité, manque de confiance en soi, perfectionnisme, ...
- Identification et pratique de stratégies cognitives, émotionnelles et psycho-corporelles : pilotage des pensées avec la PNL, exercices de pleine conscience, de cohérence cardiaque, et de visualisation,
- Les pratiques psycho-corporelles sont reproduites chaque journée pour favoriser l'appropriation et la réalisation par les stagiaires.

2^è journée

Acquérir les clés d'une communication interpersonnelle réussie – Développer une méthodologie d'organisation personnelle pour une gestion du temps optimale.

- Estime et confiance en soi : stratégies pour les renforcer,
- Les facteurs de mise en phase relationnelle (pratique de l'écoute active, la verbalisation des besoins, la synchronicité),
- Clarifier ses priorités, évaluer ses « grignoteurs de temps », et re(définir) une organisation au plus près de ses besoins,
- Plan des actions à mettre en œuvre à l'issue de la formation.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation alterne : Apports de connaissances, tests et autodiagnostic, partages d'expériences, mises en situation des participants, pratique d'exercices psycho-corporels. L'interaction entre la formatrice et les salariés est permanente.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

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

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.
Inter : Locaux de la Mutualité Française Île-de-France.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





Gestes et postures

Travail sur écran et postures statiques

Formation intra ou inter-entreprises



Mise à jour Mars 2025

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 :

- Acquérir des connaissances autour de la problématique des TMS en milieu professionnel,
- Identifier les principes d'ergonomie sur leur poste de travail,
- S'approprier les gestes et postures au quotidien afin de prévenir l'apparition des TMS,
- Repérer des routines quotidiennes optimales pour préserver sa santé face au risque TMS.

À l'issue de la formation, les participants seront capable de :

- D'aménager son poste de travail de façon optimale,
- D'adopter les bonnes pratiques au quotidien.

DURÉE DE LA FORMATION

1 journée (7 heures)

**Date de la formation inter : Mercredi 4 juin 2025 de 9h à 17h30
dans les locaux de la Mutualité Française Île-de-France.**

(Nombre de places limité à 12 personnes)



Contact & Inscriptions

Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France
Inscriptions : [**CLIQUEZ ICI**](#)

PROGRAMME

- Connaissance de son corps (anatomie, physiologie) et pathologies,
- État des lieux des TMS des actifs en France – Cadre législatif et réglementaire de la prévention des TMS en milieu professionnels,
- Au bureau ou en télétravail : aménagement de son poste de travail, Techniques et exercices pour éviter le risque d'apparition des TMS,
- Réflexion sur ses habitudes de vie favorables à sa santé physique et mentale – étirements et Respiration,
- Gestes de la vie quotidienne : la santé ne s'arrête pas au travail.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation alterne : Apports de connaissances, exercices physiques, mise en situation des participants.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation diagnostique – Questionnaire envoyé en amont de la formation (profil, attentes et besoins)
- Évaluation formative (QCM, mise en situation)
- Bilan à chaud (questionnaire de satisfaction)
- Bilan de suivi (Questionnaire sur l'acquisition des savoirs et savoirs-être)

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : Dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.
Inter : Locaux de la Mutualité Française Île de France.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





Gestes et postures

Métiers de la manutention

Formation intra



Mise à jour Mars 2025

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 :

- Acquérir des connaissances autour de la problématique des TMS en milieu professionnel,
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise,
- S'approprier des gestes et postures appropriés dans la manipulation de charges,
- Repérer des routines quotidiennes optimales pour préserver sa santé.

À l'issue de la formation, les participants seront 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 HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France

PROGRAMME

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

- 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.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Bilan à chaud : tour de table sur les ressentis et questionnaire de satisfaction
- Bilan de suivi : questionnaire sur l'acquisition des techniques « gestes et postures » à J+1 mois

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : Dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





Devenir référent Prévention des TMS par les gestes et postures

Formation inter



Mise à jour Mars 2025

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.

À l'issue de la formation, les participants seront 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 : Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France



Devenir Référent Prévention

animée par Clara JACQUEMINET

Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française IDF



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).

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)

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Inter : Locaux de la Mutualité Française Île-de-France.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.



Pour en savoir plus sur l'ensemble des formations



Conduites addictives en milieu professionnel

Rôle du manager

Formation intra ou inter



Mise à jour Mars 2025

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
- Comprendre les différents types de consommation de substances et les risques pour la santé.

À l'issue de la formation, les participants seront capable de :

- 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

1,5 jour (10,5 heures)



Contact : Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France

Conduites addictives en milieu professionnel : Rôle du manager

animée par Fabienne HÉTEAU, Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française IDF

PROGRAMME

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

- Étude des représentations des drogues et de l'addiction,
- 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,
- Repérer les différents intervenants dans le champ de l'addictologie,
- La relation avec la personne sous l'effet de la drogue,
- Analyse des attitudes aidantes dans la relation de face à face,
- Comprendre les obligations de l'employeur en matière de consommation d'alcool et autres substances.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

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

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

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : Dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.
Inter : Locaux de la Mutualité Française Île-de-France.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





Addictions : être acteur relais

Formation intra



Mise à jour Mars 2025

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 pré-requis, 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.

À l'issue de la formation, les participants seront 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 : Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France

Addictions : être acteur relais

animée par Fabienne HÉTEAU, Formatrice Prévention Santé à la Mutualité Française IDF

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 chacun des acteurs

- 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 et d'ateliers pratiques.
Un dossier documentaire est remis à chaque participant.

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

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 fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





Premiers Secours en Santé Mentale

Module Standart (adultes)

Formation intra ou inter



Mise à jour Mars 2025

PUBLIC ET/OU PROFIL DU PUBLIC

Tout public.

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

OBJECTIFS

Objectif général : Savoir apporter les premiers secours à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une phase de crise de santé mentale.

La formation permettra aux participants de :

- Mieux repérer les troubles en santé mentale,
- Adopter un comportement adapté,
- Informer sur les ressources disponibles,
- Encourager à aller vers les professionnels adéquats.

À l'issue de la formation, les participants seront capable de :

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale,
- Mieux appréhender les différents types de crise en santé mentale,
- Développer ses compétences relationnelles, écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée,
- Mieux faire face aux comportements agressifs.

DURÉE DE LA FORMATION

2 journées (14 heures)



Contact & Inscriptions

Fabienne HÉTEAU - 07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France
Inscriptions : [**CLIQUEZ ICI**](#)

PROGRAMME

INTRODUCTION ET APERÇU DES SESSIONS

1^{ère} journée

- Introduction à la santé mentale et aux interventions,
- Introduction aux Premiers Secours en Santé Mentale,
- Le plan d'action pour la dépression,
- Les troubles anxieux.

2^e journée

- Le plan d'action pour les troubles anxieux,
 - Les troubles psychotiques,
 - Le plan d'action pour les troubles psychotiques,
 - L'utilisation de substances et le plan d'actions;
- Clôture de la formation : retour sur les attentes, questionnaire de satisfaction.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Alternance entre apports théoriques et mises en pratiques (travaux en sous-groupes, jeux de rôles pour chaque).

Un manuel des Premiers Secours en Santé Mentale sera remis à chaque participant.

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

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 ou par mail à l'adresse suivante : fheteau@mutualite-idf.fr

LIEU DE FORMATION

Intra : Dans les locaux de l'entreprise, les modalités d'accès sont convenues avec l'entreprise.

Inter : Locaux de la Mutualité Française Île-de-France.

TARIF DE LA FORMATION

Nous consulter.





Vos formatrices



Fabienne HÉTEAU

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

Responsable Développement Santé à la Mutualité Française Île-de-France



Clara JACQUEMINET

07 85 03 04 11 - cjacqueminet@mutualite-idf.fr

Formatrice et cheffe de projets à la Mutualité Française Île-de-France



Contact : Amandine CARTIER

06 30 71 42 46 - acartier@mutualite-idf.fr

Formatrice et cheffe de projets à la Mutualité Française Île-de-France



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes : actions de formation. L6313-1

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE

Fabienne HÉTEAU - Responsable développement Santé
07 85 03 06 40 - fheteau@mutualite-idf.fr
www.iledefrance.mutualite.fr
Régie par le Code de la mutualité - SIREN N° 518 102 975
Agréée Entreprise solidaire d'utilité sociale