



CATALOGUE

ENTREPRISES ETABLISSEMENTS PUBLICS ASSOCIATIONS

TETRA
formation
LES FORMATIONS QUI CHANGENT

Prévention des risques professionnels

2022

Toutes nos formations
sont déclinables **sur-**
mesure.

Les formations présentées
dans ce document sont
des exemples de
productions déjà
élaborées et
opérationnelles.

N'hésitez pas à nous
contacter pour toute
demande de **création de
formation.**



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

Prévention des risques professionnels

Préserver la santé des salariés et agents en leur permettant d'acquérir les bons réflexes au travail.



- **Sécurité et port des EPI** - 1 jour - tout public

Le corps en activité de travail; vocabulaire de la sécurité; types de préventions; catégories d'EPI; le port des EPI (focus sur les protections auditives ou un autre thème selon votre problématique)

- **Prévenir les risques auditifs** - 1/2 journée - tout public

Le corps en activité de travail, vocabulaire de la sécurité, types de préventions, port des EPI (focus sur les protections auditives)

- **Le dos, mode d'emploi** - 1 jour - tout public

Fonctionnement du dos, dysfonctionnement possibles. Recherche et mise en pratique des postures pour se préserver.

- **Postures et postes de travail** - 1 jour - complément de la formation précédente

Réinvestissement des postures; les TMS ; l'analyse de postes; recherche de solutions posturales et préconisations aux postes de travail.

- **Horaires décalés, organiser sa vie** - 1/2 jour - personnes en horaires décalés et leurs supérieurs hiérarchiques

Besoins du corps humain, alimentation, sommeil; construction de préconisations collectives et individuelles

- **La chimie, partout...** - 1 jour - personnes manipulant des produits chimiques (solvants, lubrifiants, produits d'entretien, de nettoyage...)

La chimie est partout, chimique = dangereux ?, risques (incluant l'allergie), toxicité aiguë et toxicité chronique (valeurs limites), se protéger: démarche et préconisations

- **Gérer son stress et les situations difficiles au travail** - 1 jour - tout public

Découvrir ce qu'est le stress, ce qu'il se passe dans le corps et comment limiter sa survenue et ses effets; exercices de relaxation ; jeux de rôle

Améliorer l'ambiance de travail et préserver la santé psychique, physique et sociale des salariés.

- **Situations difficiles au travail: et si ce n'était pas que du stress?** - 1 jour - complément de la formation précédente

Clefs de compréhension et définitions des autres RPS ; éléments de psychologie du stress et outils complémentaires

- **Prévenir les violences sexistes et sexuelles au travail** - 1 jour - tout public

Définitions ; effets sur les victimes; types de violences et sanctions prévues; Moyens de prévention en entreprise ; que faire si on est victime ou témoin?

Formations RPS spécifiques aux managers et préventeurs :

- **Définitions des RPS et démarche de prévention** - 1 jour

Clefs de compréhension et définitions des RPS (Stress, violences internes et externes) ; axes de facteurs de RPS; indicateurs dans l'entreprise ; étapes de la démarche de prévention

- **Accompagner les managers face aux RPS** - 1 jour

Causes et effets des RPS ; Victimes, bourreaux ou aidants: les managers en première ligne ; prévention des RPS et réintégration des victimes

- **De la démarche de prévention des risques à la démarche de Qualité de Vie au Travail**

- 1 jour - Managers, préventeurs





Nos formations participatives impliquent, donnent du sens à ce qui est étudié et permettent de le retenir!

Chimiste de formation, j'ai travaillé dans l'industrie et l'environnement ainsi que dans l'enseignement. J'ai également été éducateur technique dans le secteur médico-social.

J'ai participé activement à la vie de l'établissement au sein du comité Hygiène Sécurité et Conditions de travail et me suis formé à la prévention des risques professionnels.

Devenu formateur, j'ai créé Tetra formation pour répondre aux besoins du monde de l'entreprise et du secteur sanitaire et médico-social. Avec une méthode de pédagogie participative, les notions abstraites deviennent plus concrètes, les principes deviennent des outils.

Tetra formation est basée à Dole (Jura), au cœur de la Bourgogne-Franche-Comté, et peut intervenir au sein d'établissements **partout en France**.
Notre activité s'inscrit au sein de la coopérative Formacoop, entreprise de **l'économie sociale et solidaire**.

Renseignements, devis, programmes



Téléphone : 06/75/90/42/88

E-mail : contact@tetra-formation.com

Site web : www.tetra-formation.com

