

## Atelier de sensibilisation aux accidents domestiques

version 08/2024

### Objectifs

L'objectif de cet atelier est de rappeler les gestes qui sauvent. Il a du sens pour chacun afin d'adopter un comportement « pro-sécurité » que l'on soit en entreprise ou à la maison.

### Compétences visées

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Identifier les risques potentiels dans son domicile et prendre des mesures pour les atténuer,
- Renforcer les compétences en secourisme et en gestion des situations d'urgence,
- Promouvoir la sensibilisation à la sécurité domestique au sein de son entourage et encourager les autres à adopter des comportements sécuritaires.

### Validation des acquis

Les acquis sont évalués en continu et en fin de formation afin de pouvoir délivrer une attestation de formation.

Un questionnaire à 3 mois est proposé pour mesurer les acquis et leur pérennité.

### Qualité du ou des formateurs

Formateur expérimenté, spécialisé dans la santé et la sécurité au travail (certificat de formateur SST en cours de validité).

### Pédagogie

Démonstrations par l'animateur - Exercices d'apprentissage - Mise en situation réelle avec les risques spécifiques liés au domicile.

### Organisation et suivi de l'action

Le suivi de l'exécution de l'action se fait à l'aide de feuilles de présence émargées par les stagiaires. Elles sont signées par demi-journée par les stagiaires et le formateur, l'objectif étant de justifier la réalisation totale de la formation.


### Livrables


- Attestation individuelle de formation - Certificat de réalisation
- Support pédagogique en couleur


 **Groupe :**  
4 à 12 personnes

 **Durée :**  
7heures

 **Public :**  
Tous publics.

 **Pré requis :**  
Aucun


 **À fournir :**  
Aucun.

 **Lieu :**  
Inter : Dans nos salles à Vannes  
Intra : Dans vos locaux

 **Modalité :**  
Présentiel


 **Type :**  
Formation continue


 **Tarif :**  
Inter : 300.00  
Intra : nous consulter

 **Accessibilité :**  
Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement Mail du référent handicap : [fabienne.sergent@msaservices.fr](mailto:fabienne.sergent@msaservices.fr)

 **Passerelles et équivalences :**  
N/A

 **Référent pédagogique :**  
02 97 61 45 72

 **Délai d'accès :**  
La durée estimée entre la validation du projet par le commanditaire et le début de la prestation sera précisée en amont dans l'offre commerciale.

 **Taux de réussite des stagiaires :**  
99.44% en 2023 pour les formations SST.

**\*\*\*Taux de satisfaction :**  
%% selon les évaluations à chaud en 2023.



## Programme

**Durée** : 45 minutes

### **Introduction (5 minutes) :**

- Accueil des participants
- Brève présentation de l'atelier et de son objectif : sensibiliser aux accidents domestiques de manière interactive et pratique
- Présentation des différentes situations à risque qui seront abordées

### **Partie 1 : Les risques dans la cuisine (10 minutes) :**

- Présentation animée des risques les plus courants dans la cuisine : coupures, brûlures, intoxications alimentaires
- Jeu interactif : "Trouvez les dangers cachés dans cette image de cuisine" (projection d'une image de cuisine avec des dangers potentiels, les participants doivent les identifier)
- Conseils pratiques pour prévenir les accidents en cuisine

### **Partie 2 : Les risques liés aux produits chimiques (5 minutes) :**

- Présentation des dangers des produits chimiques couramment utilisés à la maison (nettoyants, détergents, produits de jardinage, etc.)

>> Si possible, apporter des vrais produits d'entretien ou emballages [pour que les participants puissent manipuler, observer, identifier]

- Animation sur les gestes de sécurité à adopter lors de l'utilisation de produits chimiques
- Quiz : "Vrai ou faux ?" sur les bonnes pratiques pour manipuler les produits chimiques en toute sécurité

### **Pause active (5 minutes) :**

- Exercices de stretching et de détente pour garder l'énergie des participants

>> Idée : étirements avant une séance de sport, quels gestes ? [Pratique]

### **Partie 3 : Les risques liés au bricolage (10 minutes) :**

- Exemple concret d'accident domestique lié au bricolage avec une mise en scène ou une vidéo
- Conseils pour utiliser les outils de bricolage en toute sécurité
- Activité pratique : démonstration de l'utilisation sécuritaire d'outils de bricolage avec la participation des volontaires

### **Partie 4 : Les risques liés au sport et aux déplacements (5 minutes) :**

- Présentation des risques courants liés à la pratique sportive et aux déplacements à domicile (chutes, collisions, etc.)
- Vidéo illustrative sur les gestes à adopter pour éviter les accidents pendant les activités

- sportives ou les déplacements dans la maison
- Échange sur les bonnes pratiques à adopter

## **Partie 5 : Conclusion et récapitulatif des conseils de sécurité (5 minutes) :**

>> *Bilan de l'atelier et rappel des principaux points abordés* <<</em>

Distribution de supports d'information récapitulatifs à emporter à la maison

Remerciements aux participants et invitation à poser des questions

Fin de l'atelier.

## Atelier de sensibilisation aux gestes qui sauvent

version 08/2024

### Objectifs

L'objectif de cet atelier est de rappeler les gestes qui sauvent. Il a du sens pour chacun afin d'adopter un comportement « pro-sécurité » que l'on soit en entreprise ou à la maison.

### Compétences visées

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Acquérir les compétences de base pour réagir efficacement en cas d'urgence

### Validation des acquis

Les acquis sont évalués en continu et en fin de formation afin de pouvoir délivrer une attestation de formation.

Un questionnaire à 3 mois est proposé pour mesurer les acquis et leur pérennité.

### Qualité du ou des formateurs

Formateur expérimenté, spécialisé dans la santé et la sécurité au travail (certificat de formateur SST en cours de validité).

### Pédagogie

Démonstrations par l'animateur - Exercices d'apprentissage - Mise en situation réelle.

### Organisation et suivi de l'action

Le suivi de l'exécution de l'action se fait à l'aide de feuilles de présence émargées par les stagiaires. Elles sont signées par demi-journée par les stagiaires et le formateur, l'objectif étant de justifier la réalisation totale de la formation.


### Livrables


- Attestation individuelle de formation - Certificat de réalisation
- Support pédagogique en couleur


 **Groupe :**  
4 à 12 personnes

 **Durée :**  
7heures

 **Public :**  
Tous publics.

 **Pré requis :**  
Aucun


 **À fournir :**  
Aucun.

 **Lieu :**  
Inter : Dans nos salles à Vannes  
Intra : Dans vos locaux

 **Modalité :**  
Présentiel


 **Type :**  
Formation continue


 **Tarif :**  
Inter : 0.00  
Intra : nous consulter

 **Accessibilité :**  
Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement Mail du référent handicap : [fabienne.sergent@msaservices.fr](mailto:fabienne.sergent@msaservices.fr)

 **Passerelles et équivalences :**  
N/A

 **Référent pédagogique :**  
02 97 61 45 72

 **Délai d'accès :**  
La durée estimée entre la validation du projet par le commanditaire et le début de la prestation sera précisée en amont dans l'offre commerciale.

 **Taux de réussite des stagiaires :**  
99.44% en 2023 pour les formations SST.

**Taux de satisfaction :**  
%% selon les évaluations à chaud en 2023.



## Programme

### ***Journée de sensibilisation aux gestes qui sauvent (ateliers d'1H30 sous forme de roulement)***

#### **1) Introduction & Objectifs de la Formation (10 minutes)**

**Présentation du formateur** : expérience et qualifications.

**Importance des gestes de premiers secours** : Statistiques sur les accidents du travail, importance de la réactivité.

**Objectifs de la formation** : Comprendre les gestes qui sauvent, savoir réagir efficacement en cas d'accident, renforcer la sécurité au travail.

#### **2) Les Gestes Qui Sauvent : Théorie & Pratique (60 minutes)**

##### **2.1. L'alerte des secours (10 minutes)**

**Explication** : Comment alerter efficacement les secours (numéros d'urgence, informations à donner).

**Pratique** : Mise en situation avec appel fictif aux secours.

##### **2.2. La Protection (10 minutes)**

**Explication** : Identifier les dangers pour soi et les autres, sécuriser la zone.

**Pratique** : Analyse d'une situation et mise en place d'une zone sécurisée.

##### **2.3. La Position Latérale de Sécurité (PLS) (15 minutes)**

**Explication** : Quand et comment placer une personne en PLS.

**Démonstration** : Par le formateur.

**Pratique** : Exercice en binômes, les participants s'exercent à placer un collègue en PLS.

##### **2.4. La Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP) & Défibrillateur Automatisé Externe (DAE) (25 minutes)**

**Explication** : Identifier un arrêt cardiaque, principes de la RCP, utilisation du DAE.

**Démonstration** : RCP sur mannequin, utilisation d'un DAE.

**Pratique** : Les participants s'exercent à la RCP sur mannequin sous supervision du formateur.

##### **2.5. L'arrêt des hémorragies (10 minutes)**

**Explication** : Reconnaître une hémorragie, techniques pour arrêter ou réduire une hémorragie.

**Pratique** : Exercice avec mise en situation d'une hémorragie simulée.

### **3) Questions/Réponses & Conclusion (10 minutes)**

**Discussion ouverte** : Répondre aux questions des participants, revoir les points clés si nécessaire.

**Conclusion** : Importance de rester calme et réactif, rappel des numéros d'urgence.

**Distribution de documents** : Récapitulatif des gestes qui sauvent, contacts d'urgence, ressources supplémentaires pour approfondir.

### **4) Évaluation & Feedback (10 minutes)**

**Quiz rapide** : Pour évaluer les connaissances acquises (optionnel selon le contexte).

**Feedback des participants** : Recueillir les impressions et suggestions pour améliorer la formation.

## Journée Santé Sécurité au Travail : Prévention de la sédentarité

version 08/2024

### Objectifs

Comprendre les impacts de la sédentarité sur la santé  
Apprendre et intégrer des stratégies pour réduire la sédentarité  
Élaborer un plan d'action personnel pour un mode de vie plus actif

### Compétences visées

- Expliquer les effets négatifs de la sédentarité sur le corps et l'esprit
- Sensibiliser les participants aux implications psychologiques de la sédentarité
- Présenter des techniques et des exercices simples à intégrer dans la vie quotidienne
- Proposer des solutions pratiques pour réaménager l'espace de travail afin de favoriser une posture dynamique et des pauses actives
- Aider chaque participant à définir des objectifs réalistes et mesurables pour diminuer le temps passé en position assise
- Fournir des outils pour le suivi des progrès et l'évaluation de l'impact des changements apportés sur la santé et le bien-être général.

### Validation des acquis

Les acquis sont évalués en continu et en fin de formation afin de pouvoir délivrer une attestation de formation.

Un questionnaire à 3 mois est proposé pour mesurer les acquis et leur pérennité.

### Qualité du ou des formateurs

Formateur expérimenté, spécialisé dans la santé et la sécurité au travail (certificat de formateur SST en cours de validité).

### Pédagogie

Démonstrations par l'animateur - Exercices d'apprentissage - Mise en situation réelle avec les risques spécifiques liés à la sédentarité.

### Organisation et suivi de l'action

Le suivi de l'exécution de l'action se fait à l'aide de feuilles de présence émargées par les stagiaires. Elles sont signées par demi-journée par les stagiaires et le formateur, l'objectif étant de justifier la réalisation totale de la formation.


### Livrables

- Attestation individuelle de formation - Certificat de réalisation
- Support pédagogique en couleur


 **Groupe :**  
4 à 12 personnes

 **Durée :**  
1 heures

 **Public :**  
Tous publics.

 **Pré requis :**  
Aucun


 **À fournir :**  
Aucun

 **Lieu :**  
Inter : Dans nos salles à Vannes  
Intra : Dans vos locaux

 **Modalité :**  
Présentiel


 **Type :**  
Formation continue


 **Tarif :**  
Inter : 0.00  
Intra : nous consulter

 **Accessibilité :**  
Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement. Mail du référent handicap : [fabienne.sergent@msaservices.fr](mailto:fabienne.sergent@msaservices.fr)

 **Passerelles et équivalences :**  
N/A

 **Référent pédagogique :**  
02 97 61 45 72

 **Délai d'accès :**  
La durée estimée entre la validation du projet par le commanditaire et le début de la prestation sera précisée en amont dans l'offre commerciale.

 **Taux de réussite des stagiaires :**  
99.44% en 2023 pour les formations SST.

**\*\*\*Taux de satisfaction :**  
%% selon les évaluations à chaud en 2023.



## Programme

# Programme de Formation : Prévention de la Sédentarité

Durée : ateliers d'une heure environ

Présentation des objectifs de la formation

Tour de table : attentes et présentation des participants

- **Comprendre la Sédentarité**
  - Définition et concepts clés de la sédentarité
  - Impacts de la sédentarité sur la santé (physique et mentale)
  - Statistiques et tendances actuelles
  
- **Facteurs Contribuant à la Sédentarité**
  - Analyse des modes de vie modernes (travail, transport, loisirs)
  - Identifier les comportements sédentaires
  - Étude de cas et discussions interactives
  
- **Stratégies de Prévention en Milieu de Travail**
  - Aménagement des espaces de travail (bureaux debout, espaces de pause actifs)
  - Intégration de l'activité physique dans la journée de travail
  - Exemples pratiques et témoignages d'entreprises
  
- **Activités Physiques et Exercices Anti-Sédentarité**
  - Présentation des exercices simples à intégrer au quotidien
  - Ateliers pratiques : étirements, exercices de bureau, marche active
  - Utilisation des technologies (applications, dispositifs de suivi)
  
- **Élaboration d'un Plan d'Action Personnel**
  - Ateliers de réflexion individuelle et en groupe
  - Identification des actions concrètes à mettre en place
  - Établissement d'objectifs personnels et professionnels



## Mise en place sous forme d'ateliers :

### **Les postures debout prolongées: effets sur la santé et mesures de prévention**

- Exemples d'échauffement, étirements, trouver des points d'appuis à son poste de travail, exemple de matériel (chaussures adaptées, tapis anti-fatigue, siège assis-debout)

### **Les postures sédentaires au travail: effets sur la santé et mesures de prévention**

- exemples d'étirements à effectuer sur une chaise ou debout, exercices de renforcement musculaire (canal carpien) avec élastique ou balles en mousse et « Yoga des yeux »+ exemple de mobilier de bureau ergonomique