

CATALOGUE DES FORMATIONS 2022

Découvrez l'offre de formation

Offre de formations

PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- ▶ Sensibilisation aux risques psychosociaux
- ▶ La prévention des risques psychosociaux : quels rôles et quelles actions ?
- ▶ La prévention des risques psychosociaux pour les travailleurs en contact avec le public

COMMUNICATION ET GESTION DES CONFLITS

- ▶ Mieux communiquer en milieu professionnel
- ▶ Prévenir et réguler les conflits

Offre de formations

DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

- ▶ Mieux gérer son stress et ses émotions
- ▶ Se préserver et prévenir l'épuisement émotionnel

MANAGEMENT RH

- ▶ Mieux se connaître pour mieux manager
- ▶ Accompagner les transformations et réduire la résistance au changement

Modalités pédagogiques

TEMPS ET ATELIERS LUDIQUES

- Alternance entre ateliers et contenus théoriques issus des sciences humaines, de la psychologie et de la gestion. L'accent est mis sur la pratique.
- Méthodes pédagogiques issues des sciences cognitives et de la ludopédagogie qui favorisent l'apprentissage et la mémorisation des contenus : mise en situation, expérimentation, équipe de cas, test, jeux de rôle, Flash CODEV...



Catalogue de formations

DYNAMIQUE DES ATELIERS

- Atelier interactif et participatif : les débats, les questions des participants, les échanges entre eux concernant leur expérience, leurs réflexions font partie du processus de formation.
- Une attention particulière sera portée à la dynamique du groupe et à l'instauration d'un climat de confiance et de confidentialité.
- **Le nombre de participants est ainsi limité à 12 maximum par groupe.**

Suivi et évaluation de la formation

- ▶ Questionnaire préliminaire à la formation
- ▶ Feuilles de présence
- ▶ Mises en situation
- ▶ Questionnaire lors des intersessions
- ▶ Questions orales ou écrites (QCM)
- ▶ Formulaire d'évaluation de la formation
- ▶ Attestation de présence



Personne en situation de handicap

Toutes les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Des aménagements seront mis en place en fonction du type de handicap.

De même, les salles de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.



Prévention des risques psychosociaux

- Sensibilisation aux risques psychosociaux
- La prévention des risques psychosociaux : quels rôles et quelles actions ?
- La prévention des risques psychosociaux pour les travailleurs en contact avec le public



Sensibilisation aux risques psychosociaux



LES OBJECTIFS

- Développer un niveau de compréhension global concernant les RPS
- Analyser et comprendre les ressorts d'une situation stressante ou à risque
- Savoir agir : identifier les pistes d'actions de prévention en fonction de la situation

MODALITÉS

PRÉREQUIS : aucun

LIEU : inter, intra, sur site

PUBLIC CONCERNÉ : tout public

DURÉE : 1 JOUR (7 heures)

INTERVENANT : psychologue préventrice en risques psychosociaux et formatrice

DÉLAI D'ACCÈS : inscription 3 semaines maximum avant le démarrage de la formation

MÉTHODES D'ANIMATION

- ✓ Atelier ludique
- ✓ Vidéos
- ✓ Échanges à partir de situations vécues par les participants
- ✓ Étude de cas en sous-groupe
- ✓ Apports techniques

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation du formateur, de l'organisme et des participants

Rappel des objectifs et déroulé de la formation

Exploration des attentes des participants

LES RPS : QUÉSAKO ?

Séance « pop corn » pour explorer les représentations des participants

Définition des risques psychosociaux

Comprendre le contexte d'émergence des risques psychosociaux.

Explorer les enjeux (sanitaires, sociétaux et financiers) et clarifier le cadre réglementaire lié aux Risques Psychosociaux

ANALYSE ET COMPRÉHENSION

Différencier les causes des risques (les facteurs de risques) des conséquences sur la santé (troubles du sommeil, isolement...)

S'appuyer sur les bonnes pratiques existantes.

S'entraîner à l'analyse de situation à risque psychosocial.

LA PRÉVENTION

Connaître les niveaux de prévention (primaire, secondaire, tertiaire)

Identifier son rôle, son périmètre d'intervention et celui des différents acteurs de l'entreprise.

La prévention des risques psychosociaux : quels rôles et quelles actions ?



LES OBJECTIFS

- Comprendre et repérer les risques psychosociaux dans son organisation
- Analyser et évaluer une situation de travail
- Mettre en place des actions concrètes dans le cadre d'une démarche préventive

MODALITÉS

PRÉREQUIS : aucun

LIEU : inter, intra, sur site

PUBLIC CONCERNÉ : personne engagée dans la prévention des risques psychosociaux

DURÉE : 3 JOURS (21 heures)

INTERVENANT : psychologue préventrice en risques psychosociaux et formatrice

DÉLAI D'ACCÈS : inscription 3 semaines maximum avant le démarrage de la formation

MÉTHODES D'ANIMATION

- ✓ Atelier ludique
- ✓ Vidéos
- ✓ Échanges à partir de situations vécues par les participants
- ✓ Étude de cas en sous-groupe
- ✓ Mise en situation avec jeu de rôle
- ✓ Apports techniques

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation du formateur, de l'organisme et des participants

Rappel des objectifs et déroulé de la formation

Exploration des attentes des participants

LES RPS : QUÉSAKO ?

Séance « pop corn » pour explorer les représentations des participants

Définition et exploration des différents risques psychosociaux (stress, harcèlement moral, épuisement professionnel, violences externes)

Explorer les enjeux (sanitaires, sociétaux et financiers), clarifier le cadre réglementaire et les textes de loi spécifiques aux RPS et la QVT

COMPRÉHENSION ET ANALYSE

Différencier les causes des risques (les facteurs de risques) des conséquences sur la santé (troubles du sommeil, isolement...)

S'appuyer sur les bonnes pratiques existantes.

Cas concrets : épuisement professionnel, harcèlement moral, violence externe

LA PRÉVENTION

Identifier son rôle, son périmètre d'intervention et celui des différents acteurs de l'entreprise.

Connaître les niveaux de prévention (primaire, secondaire, tertiaire) et le type d'action à mettre en place en fonction du type de situations

Détecter et accompagner une personne en difficulté : savoir mener un entretien, pratiquer l'écoute active, orienter

La prévention des risques psychosociaux pour les travailleurs en contact avec le public



LES OBJECTIFS

- Comprendre la spécificité des risques psychosociaux liés au contact avec le public.
- Analyser et comprendre les situations à risque
- Mettre en place les bonnes actions de prévention pour réduire les risques

MODALITÉS

PRÉREQUIS : organisation en contact avec le public

LIEU : inter, intra, sur site

PUBLIC CONCERNÉ : tout public et/ou personne engagée dans la prévention des risques psychosociaux

DURÉE : 2 JOURS (14 heures)

INTERVENANT : psychologue préventrice en risques psychosociaux et formatrice

DÉLAI D'ACCÈS : inscription 3 semaines maximum avant le démarrage de la formation

MÉTHODES D'ANIMATION

- ✓ Atelier ludique
- ✓ Vidéos
- ✓ Échanges à partir de situations vécues par les participants
- ✓ Étude de cas en sous-groupe
- ✓ Mise en situation avec jeu de rôle
- ✓ Apports techniques

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation du formateur, de l'organisme et des participants

Rappel des objectifs et déroulé de la formation

Exploration des attentes des participants

LES RPS : QUÉSAKO ?

Séance « pop corn » pour explorer les représentations des participants

Définition et exploration des différents risques psychosociaux. Focus sur le stress, les violences externes et l'épuisement professionnel

Explorer les enjeux (sanitaires, sociétaux et financiers) et clarifier le cadre réglementaire lié aux risques psychosociaux

COMPRÉHENSION ET ANALYSE

Différencier les causes des risques (les facteurs de risques) des conséquences sur la santé (troubles du sommeil, isolement...). Focus que les exigences émotionnelles liées à l'activité exercée : violence, attachement, souffrance

La place des émotions dans la relation

Cas concrets sur la prise en charge du public

LA PRÉVENTION

Identifier son rôle, son périmètre d'intervention et celui des différents acteurs de l'entreprise.

Connaître les niveaux de prévention (primaire, secondaire, tertiaire) et le type d'actions associées – Spécifique contact avec le public

Les pistes individuelles et collectives

Communication et Gestion des conflits

- Mieux communiquer en milieu professionnel
- Prévenir et réguler les conflits



Mieux communiquer en milieu professionnel



LES OBJECTIFS

- Connaître les principes de la communication
- Identifier les différents styles de communication
- Découvrir la communication bienveillante
- Développer une posture assertive
- Expérimenter des techniques pour mieux gérer ses émotions lors de situations stressantes

MODALITÉS

PRÉREQUIS : aucun

LIEU : inter, intra, sur site

PUBLIC CONCERNÉ : tout public

DURÉE : 3 JOURS (21 heures)

INTERVENANT : psychologue, coach et formatrice

DÉLAI D'ACCÈS : inscription 3 semaines maximum avant le démarrage de la formation

MÉTHODES D'ANIMATION

- ✓ Atelier ludique
- ✓ Vidéos
- ✓ Échanges à partir de situations vécues par les participants
- ✓ Étude de cas en sous-groupe
- ✓ Autodiagnostic
- ✓ Apports techniques
- ✓ Mises en situation avec jeu de rôle

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation du formateur, de l'organisme et des participants

Rappel des objectifs et déroulé de la formation

Exploration des attentes des participants

LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Définition et grands principes : processus ; communication verbale, paraverbale et non verbale

Comprendre les sources d'incompréhension et de tension

Les différents styles de communication

La communication bienveillante : une posture facilitatrice

L'ASSERTIVITÉ

Différencier les styles agressif, passif et assertif

Les clés pour développer l'assertivité et la confiance en soi

Les rôles des émotions dans les conflits

Expérimenter la respiration abdominale et la relaxation

MIEUX COMMUNIQUER

Aiguiser son questionnement : question, reformulation, silences

Travailler son écoute : niveau d'écoute, obstacles à l'écoute active

Développer la bonne posture

Mises en situation avec jeux de rôle

Prévenir et réguler les conflits



LES OBJECTIFS

- Identifier les situations à risque conflictuel
- Comprendre et savoir prendre en charge une situation conflictuelle
- Prévenir les conflits
- Expérimenter des techniques efficaces pour gérer une situation conflictuelle

MODALITÉS

PRÉREQUIS : aucun

LIEU : inter, intra, sur site

PUBLIC CONCERNÉ : tout public

DURÉE : 3 JOURS (21 heures)

INTERVENANT : psychologue, coach et formatrice

DÉLAI D'ACCÈS : inscription 3 semaines maximum avant le démarrage de la formation

MÉTHODES D'ANIMATION

- ✓ Atelier ludique
- ✓ Vidéos
- ✓ Échanges à partir de situations vécues par les participants
- ✓ Autodiagnostic
- ✓ Étude de cas en sous-groupe
- ✓ Apports techniques
- ✓ Mises en situation

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation du formateur, de l'organisme et des participants

Rappel des objectifs et déroulé de la formation

Exploration des attentes des participants

LE CONFLIT

Définition du conflit, les différents types de conflits,

La dynamique des conflits : les différents degrés du conflit, les causes et les conséquences, les biais de perception

Les causes individuelles : profils et visions du monde différentes

Les causes organisationnelles : conflit de rôles, exigences émotionnelles, pression ressentie

RÉGULER UN CONFLIT

Comprendre la source du conflit

Comprendre les différentes interindividuelles et les postures à mobiliser

Connaitre le fonctionnement des émotions pour les laisser à distance

Acquérir les techniques pour mener des entretiens et une médiation

PRÉVENIR LES CONFLITS

Repérer les signaux faibles pour intervenir au plus tôt

Appliquer les principes de la communication non violente

Les clés pour préserver un climat serein

Développement Professionnel

- ▶ Mieux gérer son stress et ses émotions
- ▶ Se préserver et prévenir l'épuisement émotionnel



Mieux gérer son stress et ses émotions



LES OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress en situation de travail
- Comprendre comment fonctionne les émotions
- Identifier ses déclencheurs
- Expérimenter des techniques de gestion du stress et des émotions

MODALITÉS

PRÉREQUIS : aucun

LIEU : inter, intra, sur site

PUBLIC CONCERNÉ : tout public

DURÉE : 3 JOURS (21 heures)

INTERVENANT : psychologue, coach et formatrice

DÉLAI D'ACCÈS : inscription 3 semaines maximum avant le démarrage de la formation

MÉTHODES D'ANIMATION

- ✓ Atelier ludique
- ✓ Vidéos
- ✓ Autodiagnostic
- ✓ Échanges à partir de situations vécues par les participants
- ✓ Étude de cas en sous-groupe
- ✓ Apports techniques

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation du formateur, de l'organisme et des participants

Rappel des objectifs et déroulé de la formation

Exploration des attentes des participants

LE STRESS

Le stress : définition, phases, conséquences, manifestations et symptômes

Découvrir des techniques de gestion du temps

Les causes organisationnelles et les causes individuelles

Atelier de détente et de relaxation

LES ÉMOTIONS

Définition, émotions primaires

Mécanismes des émotions : sources des émotions, conséquences, réactions

Identifier ses déclencheur des émotions

Développer son agilité émotionnelle et son intelligence émotionnelle

Expérimenter la pleine conscience

LA VIOLENCE AU TRAVAIL

Les conflits au sein de l'équipes

La violence en provenance du public, patient ou usager

Développer une posture assertive et facilitatrice

Se préserver et prévenir l'épuisement émotionnel



LES OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du surinvestissement professionnel
- Évaluer son niveau de stress
- Identifier ses sources et ressources
- Expérimenter des techniques de gestion du stress

MODALITÉS

PRÉREQUIS : aucun

LIEU : inter, intra, sur site

PUBLIC CONCERNÉ : tout public

DURÉE : 2 JOURS (14 heures)

INTERVENANT : psychologue, coach et formatrice

DÉLAI D'ACCÈS : inscription 3 semaines maximum avant le démarrage de la formation

MÉTHODES D'ANIMATION

- ✓ Atelier ludique
- ✓ Vidéos
- ✓ Autodiagnostic
- ✓ Échanges à partir de situations vécues par les participants
- ✓ Étude de cas en sous-groupe
- ✓ Apports techniques

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation du formateur, de l'organisme et des participants

Rappel des objectifs et déroulé de la formation

Exploration des attentes des participants

LE SURINVESTISSEMENT

Le stress : définition, phases, conséquences, manifestations et symptômes

Évaluer son niveau de stress

Les causes organisationnelles et les causes individuelles du burn out

Atelier de détente et de relaxation

LES ÉMOTIONS

Définition, émotions primaires

Mécanismes des émotions : sources des émotions, conséquences, réactions

Identifier ses déclencheurs des émotions

Développer son agilité émotionnelle et son intelligence émotionnelle

DÉVELOPPER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI

Comprendre ses ressources

Cerner et dépasser ses freins (pensées et croyances limitantes, messages contraignants)

Savoir se préserver

Management RH

- ▶ Mieux se connaître pour mieux manager
- ▶ Accompagner les transformations et réduire la résistance au changement



Mieux se connaître pour mieux manager



LES OBJECTIFS

- Identifier son style de management prédominant
- Cerner ses atouts, forces et axes de développement
- Distinguer les différents profils de personnalité et leur impact sur le management
- Savoir interagir en fonction des différents profils

MODALITÉS

PRÉREQUIS : être en situation de management

LIEU : inter, intra, sur site

PUBLIC CONCERNÉ : manager et chef de projets

DURÉE : 2 JOURS (14 heures)

INTERVENANT : psychologue, coach et formatrice

DÉLAI D'ACCÈS : inscription 3 semaines maximum avant le démarrage de la formation

MÉTHODES D'ANIMATION

- ✓ Atelier ludique
- ✓ Vidéos
- ✓ Autodiagnostic
- ✓ Échanges à partir de situations vécues par les participants
- ✓ Apports techniques

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation du formateur, de l'organisme et des participants

Rappel des objectifs et déroulé de la formation

Exploration des attentes des participants

LE MANAGEMENT

Les grandes missions du manager et les compétences requises

Les différents styles de management : qualités, défauts, attitudes au travail, besoins, attitudes à favoriser, attitudes à éviter

Ateliers ludiques pour se familiariser avec les différents profils

LA COMMUNICATION

Définition et grands principes : processus ; communication verbale, paraverbale et non verbale

Différencier les styles agressif, passif et assertif

Communication et conflits

LES ÉMOTIONS

Définition, émotions primaires

Mécanismes des émotions : sources des émotions, conséquences, réactions

Identifier ses déclencheurs des émotions

Développer son agilité émotionnelle et son intelligence émotionnelle

Accompagner les transformations et réduire la résistance au changement



LES OBJECTIFS

- Sécuriser le déploiement des projets de transformation en identifiant en amont les besoins précis d'accompagnement
- Limiter et surmonter les freins et la résistance au changement
- Faire participer et fédérer les salariés autour du projet

MODALITÉS

PRÉREQUIS : aucun

LIEU : inter, intra, sur site

PUBLIC CONCERNÉ : RH, chefs de projets, consultant en accompagnement du changement

DURÉE : 2 JOURS (14 heures)

INTERVENANT : psychologue du travail, consultante en accompagnement du changement et formatrice

DÉLAI D'ACCÈS : inscription 3 semaines maximum avant le démarrage de la formation

MÉTHODES D'ANIMATION

- ✓ Atelier ludique
- ✓ Vidéos
- ✓ Échanges à partir de situations vécues par les participants
- ✓ Étude de cas en sous-groupe
- ✓ Apports techniques

PROGRAMME

PRÉSENTATION

Présentation du formateur, de l'organisme et des participants

Rappel des objectifs et déroulé de la formation

Exploration des attentes des participants

L'ACCOMPAGNEMENT DU CHANGEMENT

Définition et clarification des enjeux

Facteurs techniques et facteurs humains

Phénomènes psychosociologiques à l'œuvre

Les principales sources de la résistance au changement

L'ÉTUDE D'IMPACTS

Un outil puissant dans la conduite du changement pour identifier les impacts indirects et indésirables du changement

Les étapes du changement : avant, pendant, après

Découvrir la grille d'analyse

RÉUSSIR SA TRANSFORMATION

Une approche ciblée et plus proche de la réalité

Les conditions de réussite : donner du sens, approche collégiale, marges de manœuvre...

Pourquoi impliquer les salariés est plus efficace qu'imposer le changement ?



HUMANO MODO :

E-mail : contact@humano-modo.com

Site internet : www.humano-modo.com

N° de déclaration d'activité : 84010208501

Responsable Formation - Laetitia PARRENNE

Téléphone : 06 23 55 72 59

E-mail : laetitia.parrenne@humano-modo.com

Site internet : www.humano-modo.com