



**PÔLE
SANTÉ, QUALITÉ
DE VIE ET
DES CONDITIONS
DE TRAVAIL**

NOS FORMATIONS

Travail de nuit et gestion du stress	1 JOUR - 7 HEURES	102
Gérer son stress et prévenir l'épuisement professionnel	2 JOURS - 14 HEURES	103
Collaboration et coopération inter-équipe : Développer une dynamique collective ★	2 JOURS - 14 HEURES	104
Maintenir son équilibre physique et mental au quotidien par la méditation pleine conscience ★	1 JOUR - 7 HEURES	105
Gérer son équilibre émotionnel par la sophrologie	1 JOUR - 7 HEURES	106
Ateliers de sophrologie pour maîtriser et renforcer son équilibre émotionnel	1 JOUR - 3X 2 HEURES	106
L'intelligence émotionnelle ★	1 JOUR - 7 HEURES	107
Gestion des conflits : améliorer la communication inter-équipe ★	2 JOURS - 14 HEURES	108
Prévention des TMS pour les paramédicaux et manutention du patient	2 JOURS - 14 HEURES	109
Prévention des TMS : Ateliers pratiques au poste de travail	1 JOUR - 7 HEURES	109
Prévention des TMS pour le personnel administratif et technique	1 JOUR - 7 HEURES	110

1
JOUR
7
HEURESNOUVEAU
2025/2026DPC
VALIDANTE

PRÉSENTIEL



E-LEARNING

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public : Personnel de nuit

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

- ▶ Collaborer et s'organiser pour une prise en soins optimale du patient/résident sur 24h

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Intégrer et comprendre la spécificité et les répercussions psychologiques, professionnelles et personnelles du travail de nuit, ses atouts et ses difficultés tout en préservant son bien-être et son équilibre

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ▶ Connaître les spécificités du travail de nuit et comprendre son impact sur sa santé
- ▶ Mieux gérer son stress et son anxiété la nuit
- ▶ Adopter une hygiène de vie (sommeil, alimentation) pour rester vigilant pendant son poste
- ▶ Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Cadre de santé manager

Intervenant : Cadres de santé manager

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :

01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

COMPRENDRE LES IMPACTS DU TRAVAIL DE NUIT SUR LA SANTÉ

- ▶ Identifier les perturbations du métabolisme et les risques à long terme (cardiovasculaires, diabète...).
- ▶ Analyser le stress et ses répercussions physiques et psychiques.
- ▶ Évaluer l'impact sur la vie personnelle et sociale.

GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ LA NUIT

- ▶ Diagnostiquer les causes du stress.
- ▶ Appliquer des techniques de gestion du stress (respiration, relaxation).
- ▶ Assurer une communication sécurisante avec les patients.

RÉGULER LE SOMMEIL

- ▶ Comprendre les impacts du travail de nuit sur le sommeil.
- ▶ Pratiquer des siestes et limiter les excitants.
- ▶ Utiliser la sophrologie pour faciliter l'endormissement.

AJUSTER SON ALIMENTATION

- ▶ Organiser des repas équilibrés sur 24 heures.
- ▶ Éviter la prise de poids et gérer les baisses d'énergie.

PRENDRE SOIN DE SOI

- ▶ Accorder des moments de détente et loisirs.
- ▶ Alternier travail de jour et de nuit pour préserver l'énergie.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, ateliers, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

LES + DE LA FORMATION

Cette formation, ancrée dans la prévention des risques professionnels, apporte des outils concrets pour gérer le stress lié au travail de nuit.

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS**Public :** Tout public**Prérequis :** Aucun**COMPÉTENCES VISÉES**

► Établir et maintenir une communication adaptée et efficace dans un contexte de soins, pour informer et accompagner les patients, leur entourage ainsi que les professionnels, tout en améliorant continuellement la qualité des pratiques

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

S'approprier individuellement et collectivement les différentes composantes nécessaires pour maîtriser les techniques de gestion du stress dans la relation

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress et leur impact sur sa santé et son comportement
- Identifier son propre fonctionnement émotionnel
- Gérer son stress et celui environnant à l'aide de techniques spécifiques personnalisées
- Identifier ses propres ressources pour rétablir l'équilibre
- Retrouver son flow par ce qui fait sens pour lui dans son travail

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Cadre Supérieur de santé - Accompagnateur RH certifiée, spécialisée en ergologie, pédagogie et en sophrologie et nutrition

Intervenant : Cadre Supérieur de santé - Accompagnateur RH certifiée, spécialisée en ergologie, pédagogie et en sophrologie et nutrition, professionnel spécialisé en médiation, cadre de santé

TARIF INTRA**Sur devis, nous consulter :****01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com****DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION****COMPRENDRE LE STRESS**

- Analyser les mécanismes du stress à partir de situations vécues.
- Identifier les sources de stress, symptômes et conditions modifiables au travail.
- Utiliser des outils pratiques pour diagnostiquer et évaluer son stress.

GÉRER MON STRESS

- Transformer le stress en mobilisant l'intelligence émotionnelle.
- Appliquer des techniques pour gérer le stress au niveau individuel, en équipe, et auprès des patients.
- Expérimenter et pratiquer différentes méthodes de relaxation.

PROJET DE PROGRESSION

- Agir sur la pensée et le corps avec des méthodes comme la TCC, la sophrologie, et la cohérence cardiaque.
- Intégrer des pratiques quotidiennes : respiration, activité physique, alimentation.
- Élaborer un plan personnalisé pour mieux gérer le stress et préserver sa santé.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**



2
JOURS
14
HEURES



NOUVEAU
2025/2026

DPC
VALIDANTE



PRÉSENTIEL



E-LEARNING

LES + DE LA FORMATION

Cette formation pratique offre des outils concrets pour établir un bilan personnel et développer un plan d'action durable pour mieux gérer le stress au quotidien.

2
JOURS14
HEURESNOUVEAU
2025/2026DPC
VALIDANTE

PRÉSENTIEL



E-LEARNING

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public : Tout professionnel de santé

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

► Collaborer efficacement au sein d'une équipe pluriprofessionnelle en communiquant de manière adaptée dans un contexte de soins, en assurant la coordination des interventions et en participant à la gestion des risques pour garantir la qualité des soins

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Développer des outils et des stratégies pour améliorer la collaboration et la coopération inter équipe, afin de renforcer la dynamique collective et d'optimiser la qualité des soins dispensés

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les concepts fondamentaux de la coopération et collaboration
- Appliquer des techniques de communication non violente
- Résoudre des conflits interprofessionnels
- Renforcer la dynamique collective

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Professionnel formé à la médiation - Ingénieure Pédagogique

Intervenant : Professionnel formé à la médiation, cadres de santé, Infirmier coordinateur, Infirmiers spécialisés

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :

01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

COMPRENDRE LES CONCEPTS DE COLLABORATION ET DE COOPÉRATION EN ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

- Identifier et différencier collaboration et coopération.
- Reconnaître les bénéfices d'une dynamique collective pour les patients et l'équipe.

RENFORCER LA COMMUNICATION ET L'INTERACTION DANS L'ÉQUIPE

- Utiliser des outils de communication et analyser la CN.
- Pratiquer l'écoute active et gérer les biais dans les relations interprofessionnelles.

IDENTIFIER LES FREINS ET LEVIERS POUR OPTIMISER LA COLLABORATION

- Reconnaître les obstacles et solutions (conflits, incompréhensions).
- Appliquer des stratégies pour surmonter les freins (planification, délégation).

DÉVELOPPER UNE CULTURE DE COOPÉRATION DURABLE

- Co-construire une stratégie de coopération avec des objectifs communs.
- Concevoir une culture de collaboration à long terme.

AMÉLIORER LA GESTION DES CONFLITS INTERPERSONNELS

- Identifier et résoudre les conflits au sein et entre équipes.
- Participer à des jeux de rôles pour s'entraîner à la gestion des conflits.

COORDONNER LES ACTIONS POUR UNE PRISE EN CHARGE HARMONIEUSE

- Étudier des cas concrets de coopération interprofessionnelle.
- Partager des retours d'expérience pour éviter la fragmentation des soins.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés par le formateur selon les apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

LES + DE LA FORMATION

Grâce à une pédagogie active, incluant études de cas et simulations, les participants développent des stratégies pour améliorer la collaboration inter-équipe et assurer une prise en charge coordonnée des patients.

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public : Tous publics

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

► Intégrer la méditation pleine conscience dans sa pratique, afin de gérer le stress, de renforcer la qualité des soins et d'améliorer la relation soignant-soigné tout en préservant son propre bien-être

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Maintenir et renforcer son équilibre physique et mental au quotidien, en intégrant des techniques simples et efficaces dans sa routine

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Découvrir les principes de la méditation pleine conscience et comprendre son impact sur le bien-être physique et mental
- Pratiquer des techniques de méditation pour réduire le stress et favoriser un état de calme mental
- Appliquer la pleine conscience dans la vie quotidienne, pour mieux gérer les émotions et les situations stressantes
- Comprendre les bienfaits physiques de la méditation, notamment sur le système nerveux et la gestion des tensions corporelles

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Sophrologue

Intervenant : Sophrologue

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :

01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

DÉCOUVRIR LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

- Définir la pleine conscience et ses principes.
- Comprendre l'histoire et les bienfaits pour la santé.
- Apprendre les bases : posture, respiration, concentration.

PRATIQUER LA MÉDITATION POUR GÉRER LE STRESS

- Utiliser des techniques de méditation comme la respiration consciente et le scan corporel.
- Reconnaître le moment présent pour apaiser l'anxiété.
- Comprendre l'impact de la pleine conscience sur le stress et les émotions.
- Pratiquer la méditation guidée et la cohérence cardiaque.

INTÉGRER LA PLEINE CONSCIENCE AU QUOTIDIEN

- Appliquer la pleine conscience dans les activités quotidiennes.
- Comprendre son effet sur les situations stressantes.
- Participer à un atelier de méditation en mouvement.

MESURER LES BIENFAITS PHYSIQUES

- Réduire les tensions musculaires et améliorer la respiration.
- Gérer la douleur à travers la pleine conscience.
- Pratiquer la relaxation profonde.

GÉRER SES ÉMOTIONS

- Accepter ses émotions sans jugement.
- Apprendre à gérer les émotions négatives avec du recul.
- Participer à un atelier de méditation sur les émotions.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

LES + DE LA FORMATION

Cette formation dispose d'une approche pratique et accessible, offrant aux participants des outils concrets et directement applicables pour gérer le stress et les émotions au quotidien.



1
JOUR
7
HEURES



NOUVEAU
2025/2026

DPC
VALIDANTE



PRÉSENTIEL



E-LEARNING

1
JOUR
7
HEURESNOUVEAU
2025/2026DPC
VALIDANTE

PRÉSENTIEL



E-LEARNING

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

8 à 12 participants selon la taille de la salle de formation (exercices au sol)

Public : Personnel soignant et non soignant

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

► Mettre en œuvre des actions préventives et éducatives en utilisant des techniques de gestion du stress, pour améliorer le bien-être physique et émotionnel, tout en accompagnant la prévention des risques liés au stress et l'épuisement professionnel

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Intégrer les mécanismes du stress et mettre en place des outils facilitant sa gestion dans une dynamique de qualité de vie au travail

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Prendre conscience de son niveau de stress selon les situations vécues
- Comprendre les mécanismes de la respiration et les bénéfices pour la santé
- Connaître les bases de la sophrologie
- Mettre en pratique des exercices de relaxation pour désamorcer les situations de stress

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Sophrologue certifié

Intervenant : Sophrologue certifié

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :

01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION**CONNAÎTRE LES MÉCANISMES DU STRESS ET Y REMÉDIER**

► Identifier les manifestations du stress et mettre en place un plan de prévention avec la sophrologie.

MAÎTRISER LES BASES DE LA SOPHROLOGIE

► Comprendre les principes de la sophrologie et la respiration pour mieux gérer le stress.

EXPÉRIMENTER DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

► Pratiquer des exercices de respiration et relaxation adaptés aux besoins (détente, sommeil, concentration).

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, ateliers, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

3x 2
HEURES

PRÉSENTIEL

ATELIERS 3 ateliers de 2 h
(5 participants par atelier).**DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION****IDENTIFIER LES MÉCANISMES DU STRESS**

► Reconnaître les manifestations du stress et s'autoévaluer à l'aide d'une échelle en début et fin de formation.

MAÎTRISER LES BASES DE LA SOPHROLOGIE

► Comprendre les principes de la sophrologie, maîtriser la respiration et identifier les publics adaptés à cette pratique

EXPÉRIMENTER LES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

► Pratiquer des exercices de respiration et relaxation dynamique, puis ajuster les techniques en fonction des besoins : détente, sommeil, lâcher-prise, concentration

LES + DE LA FORMATION

Formation intégrant la sophrologie pour gérer le stress au quotidien, avec des exercices simples à appliquer dans la vie professionnelle et personnelle.

Formation de 2 heures alliant détente et écoute de soi pour gérer le stress, avec des exercices pratiques et un livret pour prolonger les bienfaits au quotidien.

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS**Public :** Tout professionnel de santé**Prérequis :** Aucun**COMPÉTENCES VISÉES**

► Accompagner les patients avec empathie en reconnaissant et en répondant à leurs émotions, afin de maintenir une communication bienveillante et adaptée aux besoins de soins

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Développer et utiliser l'intelligence émotionnelle pour mieux gérer ses émotions et les relations interpersonnelles, améliorant ainsi leur efficacité et leur bien-être au travail

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Reconnaître et identifier ses émotions dans diverses situations professionnelles grâce à des techniques d'auto-évaluation
- Appliquer des techniques d'écoute active et d'empathie pour renforcer la qualité des échanges avec les collègues, patients ou proches
- Favoriser une communication bienveillante et respectueuse, tout en élaborant un plan de développement personnel visant à améliorer son intelligence émotionnelle dans les pratiques professionnelles quotidiennes

CONCEPTEUR - INTERVENANTS**Concepteur :** Cadre de santé**Intervenant :** Cadres de santé, cadres de santé formateurs, cadres de santé supérieurs, psychologues**TARIF INTRA****Sur devis, nous consulter :****01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com****DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION****DÉFINIR L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE**

- Expliquer les composantes de l'intelligence émotionnelle.

APPRENDRE À RECONNAÎTRE ET À GÉRER SES ÉMOTIONS

- Identifier et comprendre ses émotions en milieu professionnel grâce à des techniques d'auto-évaluation, la pleine conscience, et un atelier pratique d'auto-diagnostic émotionnel.

APPLIQUER L'AUTORÉGULATION POUR MIEUX GÉRER LE STRESS

- Développer et pratiquer des techniques de régulation émotionnelle pour gérer le stress, éviter les réactions impulsives, et améliorer les relations interpersonnelles à travers des jeux de rôle.

DÉVELOPPER L'EMPATHIE ET AMÉLIORER LA COMPRÉHENSION DES ÉMOTIONS DES AUTRES

- Développer l'empathie et l'écoute active pour améliorer les relations professionnelles et le leadership en reconnaissant et en répondant aux besoins émotionnels des collègues ou patients à travers des simulations pratiques.

APPLIQUER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AVEC LA VALIDATION DE NAOMI FEIL

- Appliquer la méthode de Validation de Naomi Feil en utilisant l'intelligence émotionnelle et des techniques de communication verbale et non verbale pour instaurer une relation de confiance et accompagner l'expression des émotions des personnes âgées désorientées.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, échanges, jeux rôles, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés par le formateur selon les apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

LES + DE LA FORMATION

Cette formation permet de développer des compétences pratiques en intelligence émotionnelle pour mieux gérer ses émotions et celles des autres. Elle favorise une communication améliorée et une meilleure gestion des situations émotionnellement complexes.



1
JOUR
7
HEURES



NOUVEAU
2025/2026

DPC
VALIDANTE



PRÉSENTIEL



E-LEARNING

2
JOURS14
HEURESNOUVEAU
2025/2026DPC
VALIDANTE

PRÉSENTIEL



E-LEARNING

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public : Pluriprofessionnel : soignants paramédicaux intra hospitaliers, extra hospitaliers, administratifs, établissements de santé, médico-sociaux, etc...

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

► Établir une communication adaptée et bienveillante dans un contexte de soins, en créant les conditions favorables à l'accueil, à l'accompagnement et à la prise en charge de la personne et de son entourage, tout en respectant leur singularité

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

S'approprier individuellement et collectivement les différentes composantes nécessaires pour maîtriser les techniques de communication dans la relation entre les professionnels et les usagers du système de santé, reconnaître la dimension humaine de la communication dans la relation de soin

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Appréhender la réglementation relative au droit du patient concernant l'information et à la personne de confiance
- Définir et s'approprier les principes fondamentaux, les valeurs favorisant une communication harmonieuse dans une prise en charge pluriprofessionnelle
- S'approprier et utiliser les différentes techniques de communication et leur impact sur la prise en charge de l'utilisateur
- Adopter une posture professionnelle et une réflexivité propice à la communication bienveillante
- Collaborer et communiquer en équipe pluridisciplinaire pour mieux prendre en charge l'utilisateur dans la limite de ses compétences

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Professionnel DU Médiation et Violence – Ingénierie Pédagogique

Intervenant : Professionnel formé à la médiation, psychologue, cadre de santé, infirmier spécialisé

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :
01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

DÉFINIR LES PRINCIPES FAVORISANT UNE COMMUNICATION HARMONIEUSE

- Identifier les pratiques et défis de la communication.
- Comprendre les concepts clés (empathie, respect) et leur impact sur la relation soignant/soigné.

IDENTIFIER LES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

- Analyser les comportements relationnels et différences générationnelles.
- Comprendre l'influence des groupes d'appartenance sur la communication.

PROMOUVOIR UNE RÉFLEXION ÉTHIQUE

- Explorer l'éthique du soin et adopter une posture réflexive pour prévenir les risques en communication.

INFORMER ET COMMUNIQUER AVEC LE PATIENT

- Respecter les obligations d'information sur la santé et les droits du patient.
- Développer une communication adaptée au patient et à sa famille.

UTILISER LES TECHNIQUES DE COMMUNICATION

- Maîtriser l'écoute active et l'assertivité pour optimiser la prise en charge.
- Appliquer une communication verbale et non verbale bienveillante.

DÉVELOPPER L'ESPRIT D'ÉQUIPE

- Favoriser la cohésion et la dynamique de groupe pour une meilleure prise en charge.
- Créer des objectifs collectifs et renforcer l'efficacité au sein de l'équipe.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, ateliers, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

LES + DE LA FORMATION

Cette formation permet aux professionnels de santé de maîtriser la réglementation sur le droit du patient, de s'approprier les principes d'une communication harmonieuse en équipe, et de développer une posture bienveillante et réflexive.

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public : Personnel soignant

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

► Prévenir les risques professionnels et préserver la santé en adoptant des gestes et postures adaptés, en maîtrisant les techniques de manutention, et en appliquant les principes ergonomiques pour éviter les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Acquérir ou renforcer un bon Comportement Ergo moteur et une maîtrise gestuelle permettant d'optimiser la mobilisation du patient malade et/ou dépendant en tenant compte de son autonomie et de son capital Santé en prévenant l'apparition des TMS

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les principes de la sécurité au travail grâce à de nouvelles compétences en ergonomie
- Appliquer les gestes et postures adaptés au travail en toute sécurité
- Considérer la manutention comme un soin à part entière

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Formateur PRAP Sanitaire et Médico-Social certifié par l'INRS

Intervenant : Formateurs PRAP Sanitaire et Médico-Social et formateurs en risques d'activités physiques dans le secteur de la santé

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :

01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

LES + DE LA FORMATION

Ces formations permettent de mieux comprendre les enjeux de la sécurité au travail tout en appliquant concrètement des gestes et postures adaptés grâce à de nombreux exercices pratiques.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES RISQUES LIÉS AUX TMS

- Identifier les enjeux des accidents de travail et acquérir des connaissances sur l'anatomie et les postures ergonomiques.
- Appliquer les principes de prévention et intégrer les bonnes pratiques de manutention pour réduire les risques lombaires.

MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE MANUTENTION

- Pratiquer des techniques de manutention adaptées et stimuler la personne avec une communication verbale appropriée.
- Rapprocher le corps du patient en sécurité et maîtriser les obstacles pour garantir des déplacements sûrs.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, ateliers, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**



1
JOUR
7
HEURES



PRÉSENTIEL

ATELIERS PRATIQUES AU POSTE DE TRAVAIL

7 stagiaires par jour

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Renforcer les principes de la sécurité au travail grâce à la démarche ALM (Accompagnement à La Mobilité).
- Adapter et appliquer les soins de manutention au travail en toute sécurité.
- Considérer la manutention du patient comme un soin à part entière.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

MAÎTRISER LES BASES THÉORIQUES DES TMS ET TECHNIQUES DE PRÉVENTION

- Analyser les enjeux humains et financiers des TMS et comprendre la mécanique corporelle et les facteurs de risque.
- Reconnaître les atteintes de l'appareil locomoteur et maîtriser les techniques de prévention et de manutention sécurisée.

PERFECTIONNER LES TECHNIQUES DE MANUTENTION ET DE PRÉVENTION DES TMS

- Stimuler la personne avec un langage verbal adapté et pratiquer les mouvements clés pour une mobilisation sécurisée.
- Adapter les aides mécaniques et maîtriser les déplacements humains en surmontant les obstacles objectifs et subjectifs



2
JOURS
14
HEURES



NOUVEAU
2025/2026

DPC
VALIDANTE



PRÉSENTIEL



E-LEARNING



1
JOUR
7
HEURES

NOUVEAU
2025/2026

DPC
VALIDANTE

PRÉSENTIEL

E-LEARNING

PUBLIC VISÉ & PRÉREQUIS

Public : L'ensemble du personnel administratif et technique

Prérequis : Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

► Prévenir les risques professionnels et préserver sa santé en adoptant des gestes et postures adaptés, en maîtrisant les techniques de manutention, et en appliquant les principes ergonomiques pour éviter les Troubles musculo squelettiques (TMS)

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION

Acquérir ou renforcer un bon comportement ergo moteur et une maîtrise gestuelle au quotidien afin de prévenir l'apparition des TMS

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les différentes techniques de manutention de charges inertes adaptées aux postes de travail
- Prévenir et gérer les facteurs de risques de TMS
- Comprendre les conséquences des mauvaises postures sur l'organisme humain
- Comprendre les enjeux humains, financiers et réglementaires des accidents de travail et des maladies professionnelles
- Participer à la recherche de solutions d'amélioration

CONCEPTEUR - INTERVENANTS

Concepteur : Formateur PRAP IBC certifié par l'INRS

Intervenant : Formateurs PRAP IBC et formateurs en risques d'activités physiques

CETTE FORMATION EST AUSSI DISPONIBLE...

- En situation de travail

TARIF INTRA

Sur devis, nous consulter :
01 43 68 07 87 - contact@sauvgard.com

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE DE LA FORMATION

MAÎTRISER LES BASES THÉORIQUES DES TMS ET DES TECHNIQUES DE PRÉVENTION

- Comprendre l'anatomie et physiologie du squelette.
- Définir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les principales pathologies, leurs évolutions.
- Apprendre et maîtriser les techniques de manutention de charges inertes (relèvement, abaissement, déchargement, chargement, déplacement).
- Favoriser l'adoption des bons réflexes par l'étude du comportement.
- Analyser des gestes et postures fondamentaux pour une prévention efficace des (TMS).
- Adapter les postures et gestes au poste de travail.

APPLIQUER ET PERFECTIONNER LES TECHNIQUES DE MANUTENTION ET DE PRÉVENTION DES TMS

- Pratiquer la gestuelle spécifique adaptée à son poste de travail.
- Intégrer les principes de base et améliorer les techniques en fonction des objets manutentionnés.

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- **Méthode active :** exposé interactif, échanges, mises en situation, études de cas, brainstorming. Outils et méthodes adaptés aux apprenants pour faciliter l'appropriation des connaissances et la réflexivité.
- **Livret pédagogique** récapitulant l'ensemble du contenu de la formation remis à chaque participant.

ÉVALUATION

- **Recueil des besoins et attentes des participants** en amont et/ou au démarrage de la formation
- **Évaluation formative en lien avec les objectifs pédagogiques :**
 - Brainstorming
 - Participation active aux différentes activités pédagogiques proposées et capacité à remettre en question ses pratiques professionnelles.
 - Débriefing avec les pairs et le formateur lors des mises en pratique.
- **Évaluation sommative pré et post test d'autoévaluation des connaissances**
- **Évaluation à distance** par l'employeur de l'impact de la formation sur la pratique (bilan individuel, entretien annuel, analyse de pratiques...)
- **Certificat de réalisation de formation**
- **Questionnaire de satisfaction.**

LES + DE LA FORMATION

Cette formation permet de maîtriser les techniques d'ergonomie adaptées à son poste de travail pour mettre en œuvre des solutions d'amélioration concrète.

Nombreux exercices pratiques de mise en application pendant cette formation.