



# Catalogue des interventions

- LIVRET ENTREPRISE -



**FLORIANE COMBE**

Psychomotricienne, formatrice et accompagnatrice



## Notre objectif commun :

Améliorer la qualité de vie des salariés pour réduire les risques psychosociaux et les troubles musculosquelettiques.

## Comment y parvenir ?

Grâce des **interventions ciblées**, adaptées aux besoins des salariés et aux particularités de votre entreprise.

L'approche psychomotrice place l'individu au coeur de l'accompagnement, dans une **vision globale** (motricité, cognition, émotions). Les médiations utilisées permettent la mise en mouvement de manière **ludique et créative**, accessible à tous.

Ces **interventions complètes**, alliant théorie, expérimentation des concepts, transmission d'outils pratiques et temps d'échanges permettront aux salariés de vivre, comprendre et intégrer les notions abordées.

Ces interventions de **prévention primaire** (avant l'apparition des troubles) font partie des obligations légales de sécurité de l'employeur. Elles sont les plus efficaces car elles s'intègrent dans le quotidien des salariés et de l'entreprise de **manière durable**.

# PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES



Durée : 4 interventions de 1h30.

Nombre de participants : de 2 à 10 par intervention.

Prérequis : audit complet des facteurs de risque dans l'entreprise ou évaluation du bien-être des salariés avant et après intervention.

Contenu de l'intervention :

- Etat des lieux des émotions, verbalisation des ressentis individuels
- Exercices pratiques de conscience corporelle et d'expression corporelle en individuel, en binôme et en groupe
- Apports théoriques sur la posture, l'aménagement du poste de travail, la prévention des risques
- Expérimentation pratique d'outils de respiration et de relaxation pour diminuer le niveau de stress

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à reconnaître une tension corporelle
- Prendre un temps pour soi pour relâcher les tensions et prévenir les troubles musculo-squelettiques
- Savoir s'adapter à l'état de tension de ses collaborateur(ice)s
- Prendre conscience de sa posture pour diminuer les points d'inconfort : connaître la posture idéale à son poste de travail
- Apprendre à se relever du sol et à porter des charges lourdes en protégeant son dos
- Explorer les mécanismes de la respiration pour réduire l'anxiété et le stress au quotidien

# PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET DES TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES



## Objectifs pédagogiques (suite) :

- Découvrir comment les émotions impactent la posture et la respiration
- Apprendre à lâcher prise

## Documents disponibles à l'issue de l'intervention :

- Fiche récapitulative des notions abordées avec des conseils et des exercices pratiques
- Evaluation de l'impact de l'intervention sur le bien-être au travail des salariés

# APPRENDRE A GERER LE STRESS AU TRAVAIL



Durée : 2h30.

Nombre de participants : de 2 à 10 par intervention.

Contenu de l'intervention :

- Apports théoriques sur la notion de stress, ses manifestations et les risques qui y sont liés
- Expérimentation pratique d'outils de respiration et de relaxation pour diminuer le niveau de stress
- Evaluation individuelle du niveau de stress
- Echanges entre les participants sur le vécu de chacun(e), et réflexion individuelle pour identifier les facteurs de risque et les modérateurs du stress à actionner

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre ce qu'est le stress, et quelles en sont les manifestations
- Apprendre à identifier ses signaux face au stress pour mettre en place des actions de prévention
- Expérimenter différentes méthodes pour diminuer son niveau de stress
- Dresser son bilan personnel : identifier les situations stressantes pour mieux se distancier et définir les stratégies individuelles d'adaptation pour diminuer son niveau de stress

Documents disponibles à l'issue de l'intervention :

- Fiche récapitulative des notions abordées
- Fiches pratiques avec les exercices utilisés lors de l'intervention
- Programme d'action personnalisé pour lutter contre le stress

# CREER ET ENTRETENIR UNE DYNAMIQUE DE GROUPE SAIN



Durée : 2h. Interventions ponctuelles ou récurrentes.

Nombre de participants : de 2 à 10 par intervention.

Contenu de l'intervention :

- Etat des lieux des émotions
- Mises en situation pratique par différentes médiations
- Echanges entre les participants sur le vécu de chacun(e), et réflexion individuelle
- Apports théoriques sur les bases sous-jacentes à une dynamique de groupe saine

Objectifs pédagogiques :

- Savoir identifier et définir son état émotionnel et ses variations
- Expérimenter les notions abordées pour les intégrer plus facilement
- Développer sa disponibilité psychocorporelle
- Savoir dire « non » et prendre sa place au sein du groupe
- Accepter le regard des autres, et se détacher de la peur du jugement
- Apprendre à définir un objectif commun avec ses partenaires
- Développer le sentiment de confiance en soi et en ses partenaires

Documents disponibles à l'issue de l'intervention :

- Fiche récapitulative des notions abordées
- Exercices pratiques vécus pendant la formation, avec la possibilité de les reproduire à posteriori en équipe

# TRAVAILLER MIEUX GRÂCE A L'ORGANISATION ET L'ATTENTION



Durée : 2h30.

Nombre de participants : de 2 à 10 par intervention.

Contenu de la formation :

- Evaluation de l'impact de l'environnement de travail
- Evaluation des capacités d'attention visuelle soutenue
- Apports théoriques sur le fonctionnement cérébral et les mécanismes psychologiques sous-jacents qui impactent la productivité
- Outils concrets et conseils pratiques applicables au quotidien : organisation du temps et de l'espace de travail, planification des tâches, posture assise idéale, stratégies pour maintenir son niveau d'attention.

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir et s'appropriier de nouvelles méthodes de travail
- Savoir organiser, planifier et séquencer son travail
- Identifier les leviers individuels et collectifs pour gagner en efficacité
- Apprendre à communiquer efficacement pour une progression commune
- Connaître la posture assise idéale (bureau) et adapter son environnement
- Identifier le niveau attentionnel nécessaire pour chaque tâche et comment le maintenir
- Apprendre à faire des pauses efficaces

Documents disponibles à l'issue de l'intervention :

- Fiche récapitulative des notions abordées
- Fiches pratiques avec les outils et les conseils abordés lors de l'intervention
- Programme d'action individuel et collectif pour améliorer l'efficacité dans le travail

# MIEUX COMMUNIQUER AVEC LE LANGAGE CORPOREL



Durée : 2h30.

Nombre de participants : de 2 à 10 par intervention.

Contenu de la formation :

- Apports théoriques sur la communication non verbale (CNV) : rôle, composantes et intérêts
- Evaluation des capacités d'observation
- Expérimentation pratique : mise en situation pour découvrir les composantes de la CNV et apprendre à les observer
- Grille d'observation de la CNV sur autrui et sur soi-même
- Echanges entre les participants sur le vécu de chacun(e), et réflexion individuelle pour sur l'intérêt de la CNV et ses applications au quotidien

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre l'impact et l'intérêt de la CNV dans les relations
- Découvrir et observer les indicateurs de CNV sur autrui et sur soi-même
- Apprendre à communiquer au bon moment (disponibilité psychocorporelle)
- Utiliser la CNV pour communiquer de façon plus claire et efficace

Documents disponibles à l'issue de l'intervention :

- Fiche récapitulative des notions abordées
- Grille d'observation de la communication non verbale



# ATELIERS THEMATIQUES



Durée : de 45 minutes à 1h.

Nombre de participants : de 2 à 10 par intervention.

Fréquence : interventions ponctuelles (sensibilisation) ou récurrente (prévention active).

Les ateliers permettent d'**intégrer la mise en pratique** d'exercices, outils et techniques dans l'organisation de l'entreprise.

Chaque atelier comporte un temps de parole au début et à la fin de la séance pour permettre aux salariés d'exprimer leurs problématiques quotidiennes et ainsi d'adapter le contenu de la séance pour y répondre.

Les méthodes utilisées et les thématiques sont adaptées en fonction des besoins identifiés au sein de l'entreprise. Les deux thématiques principales sont :

- Gestion du stress : techniques de respiration, de visualisation et de relaxation.
- Diminution des tensions musculaires : prise de conscience des tensions corporelles, exercices passifs et dynamiques de relaxation et de relâchement musculaire.

# AUDIT DE PREVENTION



L'audit permet de **repérer, de répertorier et d'évaluer les facteurs de risques** psychosociaux et de troubles musculosquelettiques auxquels sont exposés les salariés de l'entreprise. Cette première étape permet ensuite la mise en place d'un **plan d'action de prévention adapté** aux spécificités de l'entreprise.

Déroulement :

- Visite de l'entreprise : observation du fonctionnement et recueil des facteurs de risque (observation, questionnaires d'évaluation, entretiens individuels et collectifs)
- Diagnostic : analyse des facteurs de risque avec des indicateurs objectifs de santé et de sécurité des salariés, et identification des axes d'intervention prioritaires.
- Plan d'action : proposition d'un plan d'action selon les axes précédemment identifiés avec des modifications concrètes des conditions de travail, et des interventions thématiques en groupe.
- Suivi et évaluation : suivi de la mise en œuvre du plan d'action à court, moyen et long terme, et évaluation de l'efficacité des actions menées.

A l'issue de l'audit, un **compte-rendu détaillé de la démarche** est remis à l'entreprise et le Document Unique d'Evaluation des Risques professionnels (DUER) est mis à jour.

# Prêt(e) à agir pour votre entreprise ?

Je vous propose un **bilan téléphonique gratuit** pour faire le point sur le fonctionnement de votre entreprise et les besoins spécifiques de vos salariés.

Ensemble, nous déterminerons les axes prioritaires et l'intégration des interventions dans le fonctionnement quotidien de votre entreprise.

Nous créerons l'**accompagnement sur-mesure** dont votre entreprise, vos salariés et vous-même avez besoin pour préserver la qualité de vie au travail et assurer la pérennité de votre activité.



**Floriane COMBE**

06.28.93.64.76.

[contact@floriane-combe.fr](mailto:contact@floriane-combe.fr)