



# CATALOGUE DE FORMATION

**VERSION 2022**  
**V3**

Corinne, Elodie, Marie Laure et Frédéric, tous formateurs, s'appuient sur leurs formations et multiples interventions terrain pour donner des exemples concrets qui « parlent » aux stagiaires et favoriser les liens entre santé et travail.

## FRÉDÉRIC

Identifie la finalité de la formation et construit le fil conducteur du programme pédagogique.



## CORINNE

Apporte son expertise et sa créativité en adéquation avec les besoins pédagogiques.

## ÉLODIE

Développe les méthodes pédagogiques appropriées aux thématiques des formations pour faciliter leur appropriation.



## MARIE LAURE

Étaye scientifiquement les schémas explicatifs des problématiques de santé.

## NATHALIE

Assure l'administratif pour que convention, bilan de formation ...vous parviennent dans les meilleurs délais



Si vous souhaitez nous connaître davantage,  
venez sur notre site internet  
[www.vicariance.fr](http://www.vicariance.fr)

## NOTRE APPROCHE

Tous ensemble nous définissons les objectifs pédagogiques, construisons les contenus et capitalisons les sessions de formation pour les enrichir et les adapter à vos attentes.

### **PARCE QUE SE FORMER NÉCESSITE DE SE RATTACHER AU CONTEXTE DE TRAVAIL**

Toutes nos formations sont personnalisées par un travail d'analyse des besoins avec le demandeur (public cible, compétences à acquérir, pré requis nécessaires, suivi de la formation...).

### **PARCE QUE SE FORMER NÉCESSITE DU TEMPS**

Nos formations sont adaptées au rythme de l'entreprise et les sessions sont cadencées pour permettre l'appropriation des connaissances et la transformation des conduites.

### **PARCE QUE SE FORMER IMPLIQUE D'EXPÉRIMENTER EN SITUATION RÉELLE**

Le stagiaire « apprend en faisant » grâce à une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique dans son contexte de travail.

### **PARCE QUE SE FORMER RÉINTERROGE LES PRATIQUES**

Nos formations sont illustrées de cas concrets, de vidéos, d'exercices en situation (jeux de rôle.....) et nos formateurs sont expérimentés dans la gestion d'une dynamique de groupe & l'accompagnement au changement.

Des consultants  
ayant plus

**25 ANS**

d'expérience terrain

**95 %**

des clients qui nous  
confient un premier  
projet poursuivent la  
collaboration

Plus de





**2500**

personnes formées

## ET SI LA SANTÉ AU TRAVAIL DEVENAIT L'AVENIR DE LA PERFORMANCE DES ENTREPRISES ?

Vicariance a construit son catalogue de formation pour répondre positivement à cette question.

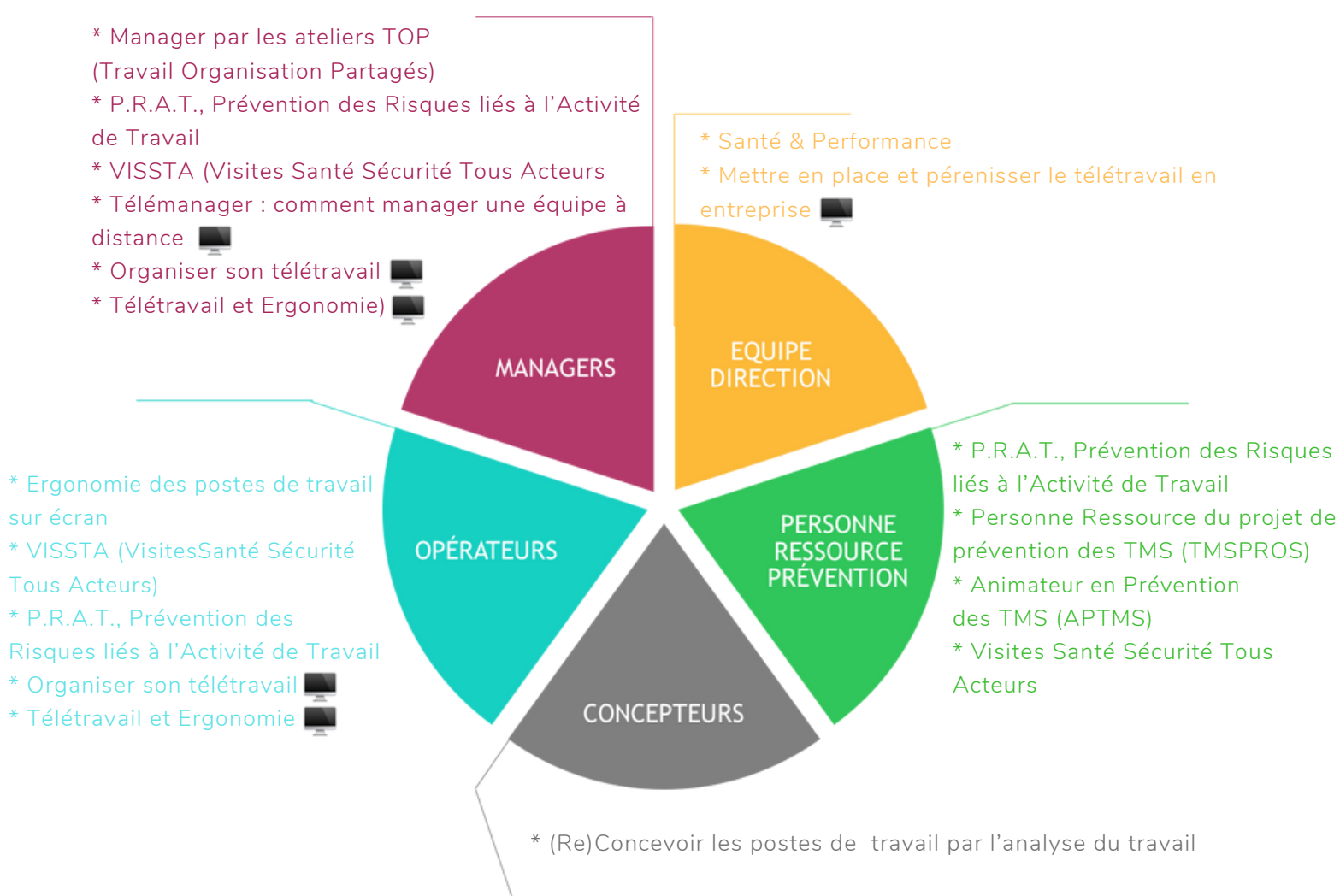
Partant du postulat que la santé au travail est l'affaire de tous en entreprise, nous avons développé nos formations pour chacun d'entre vous, directeur, manager, concepteur, opérateur, service achat, ressource humaine, chargé de prévention ...


- \* P.R.A.T., Prévention des Risques liés à l'Activité de Travail ..... p.6-7
- \* Personne Ressource du projet de prévention des TMS (TMS PROS) ..... p.8-9
- \* Animateur en Prévention des TMS (APTMS) ..... p.10-11
- \* Ergonomie des postes de travail sur écran .....p.12-13
- \* VISSTA (Visites Santé Sécurité Tous Acteurs) .....p.14-15
- \* Manager par des ateliers TOP (Travail Organisation Partagés) .....p.16-17
- \* Santé & Performance .....p.18-19
- \* (Re)Concevoir les postes de travail par l'analyse du travail ..... p.20-21
- \* Mettre en place et pérenniser le télétravail en entreprise  .....p.22-23
- \* Télémanager : comment manager une équipe à distance ?  .....p.24-25
- \* Organiser son télétravail  .....p.26-27
- \* Télétravail et Ergonomie : comment aménager son poste de télétravail ?  .....p.28-29

# OFFRE DE FORMATIONS

Nos formations sont centrées sur le TRAVAIL afin de donner des clefs de lecture et des « outils » pour concevoir, manager et réaliser le travail en alliant conditions de travail et performance.

« Le travail est au cœur de la performance de l'entreprise »



 Ces formations sont dispensées à distance



# FORMATION ACTION

## De P.R.A.P. à P.R.A.T.

---

Prévention des Risques liés à l'Activité de Travail

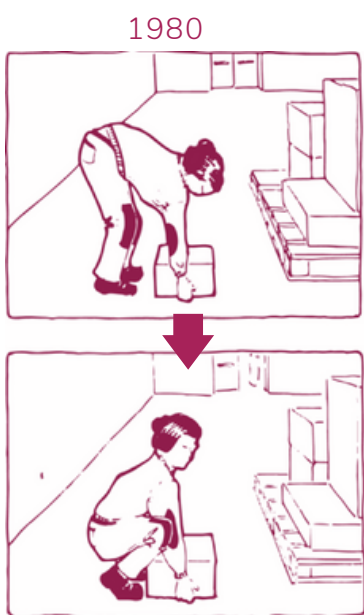
En France, chaque année, les AT et MP entraînent la perte de 58 millions de journées de travail, soit la fermeture d'une entreprise de 233000 salariés à temps plein.

### CE QUE DIT LA REGLEMENTATION

Les travailleurs doivent être informés sur les risques et recevoir une formation essentiellement pratique sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité ces opérations (art. R4541-8 et R4541-9).

### CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

Un dispositif de formation-action innovant, Au plus près de vos situations de travail réelles, Inscrit dans une démarche d'amélioration continue Impliquant l'ensemble de vos acteurs terrain (opérateurs et managers) Pour devenir acteur de sa propre prévention Et manager la santé au travail au quotidien.



# PRAT, Prévenir les Risques liés à l'Activité de Travail

## OBJECTIFS :

### OPÉRATEURS :

Savoir identifier dans l'activité de travail les risques pour leur santé,

Devenir acteur de leur propre prévention, être force de proposition à travers la participation aux ateliers Travail Organisation Partagé.

### MANAGERS :

Être capable d'identifier et de partager les situations à risques pour la santé,

Savoir animer la démarche d'amélioration continue à travers les ateliers Travail Organisation Partagé.

### PUBLIC :

Opérateurs & Managers

Tous secteurs (la formation sera adaptée à votre entreprise).

### PRÉ REQUIS :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### DURÉE :

Managers = 1 journée

Opérateurs = 1 journée

### LIEU :

Au sein de votre entreprise.

### LES POINTS FORTS :

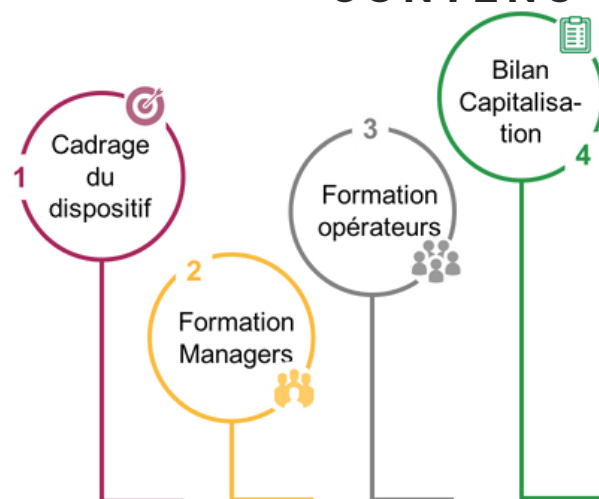
Un dispositif de formation qui a déjà fait ses preuves, Managers et opérateurs formés à la santé au travail.

### CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79

[contact@vicariance.fr](mailto:contact@vicariance.fr)

## CONTENU :



1

#### Les enjeux de la formation

Les situations de référence à filmer (définition des scénarii) et autorisations d'image

Le dispositif des ateliers d'échanges sur le travail, les TOP: modalités et outils

La communication à organiser

2

Les risques liés à l'activité physique : les détecter, savoir en prendre la mesure.

La posture managériale et les outils dans l'animation de démarches d'amélioration continue et l'accompagnement des changements.

Animation des ateliers TOP, Travail Organisation Partagés

3

Les enjeux liés à la santé au travail

Les principes du fonctionnement humain

Les principes de préservation du capital santé

Identifier les situations à risque

Mise en pratique terrain à partir des scénarii définis

Les ateliers Travail Organisation Partagés

4

Bilan de la formation action

Capitalisation des bonnes pratiques

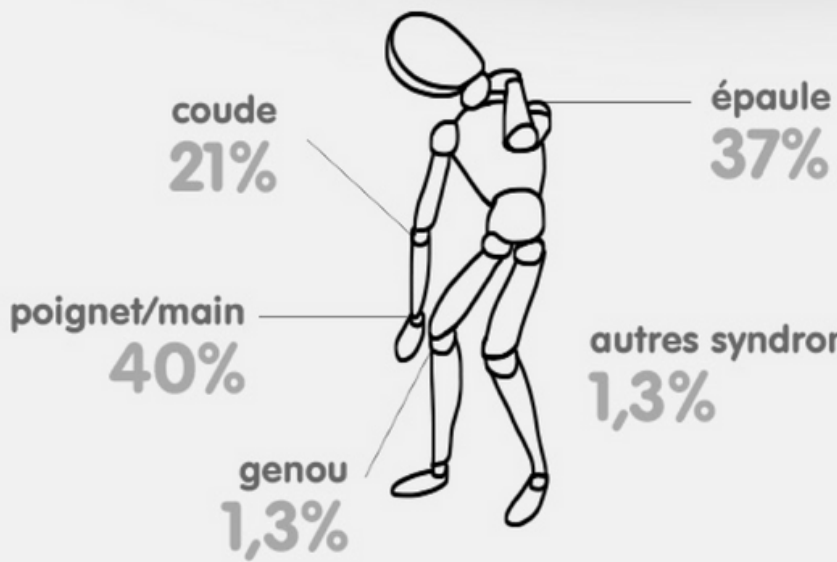
Leviers pour faire perdurer la démarche PRAT

Mise en place d'une hotline spécifique pour les managers.

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

\* Apports théoriques et pratiques à travers des exercices, études de cas, échanges et retours d'expériences.

\* Evaluation des acquis à partir de la mise en pratique sur le terrain.



# PERSONNE RESSOURCE

## DU PROJET DE PRÉVENTION DES TMS

Dans le cadre du programme national TMS PROS

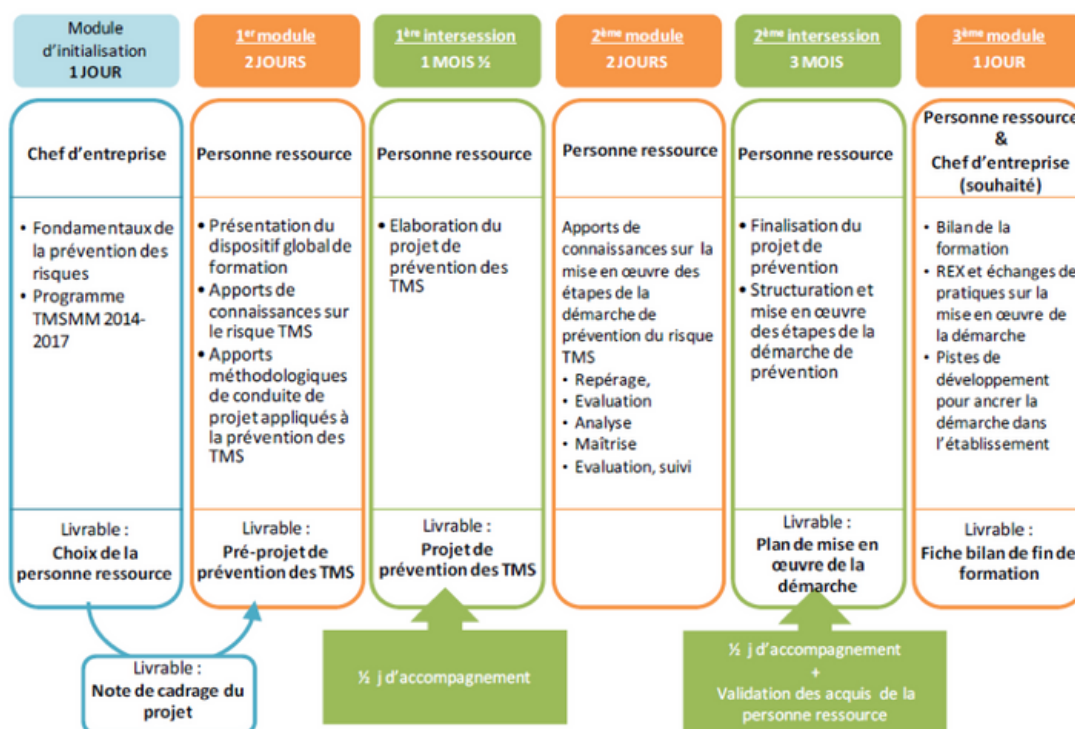
Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) touchent de multiples entreprises de tous secteurs d'activité. Ils représentent la 1ère cause de maladie professionnelle en France.

### CE QUE DIT LA RÉGLEMENTATION

Chaque employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des salariés comme l'expliquent les articles L 4121-1 à -5 du code du travail.

### LE DISPOSITIF TMS PROS & NOUS, VICARIANCE

3 consultants formateurs, Mmes Elodie LEVEQUE et Marie Laure MALHOMME et M. Frédéric DARMON ont été certifiés par l'INRS pour aider les entreprises ciblées à prévenir les TMS. Nous vous accompagnerons tout au long de la formation-action à travers des temps collectifs, en salle et des temps individuels, au sein de votre entreprise.





## PUBLIC :

Toute personne (managers, fonctionnels sécurité...) appelée dans son entreprise à exercer la fonction de Personne Ressource, tous secteurs.

## PRÉREQUIS :

Le chef d'entreprise doit avoir suivi une journée de sensibilisation à la prévention des risques professionnels organisée par la CARSAT.

Les participants doivent avoir l'assurance de pouvoir mettre en oeuvre un projet de prévention des troubles musculo squelettiques dans leur entreprise.

## DURÉE :

5 jours (35 heures) modulables (2j+2j+1j).

2 demi – journées

d'accompagnement du formateur en entreprise

## DATES en INTRA ou INTER

ENTREPRISE : Contactez-nous

## LIEU : Dans votre entreprise

(INTRA) ou en salle de formation extérieure (INTER)

## LES POINTS FORTS :

Travail d'intersession pour apprendre en faisant.

Une journée bilan 4 à 6 mois après la fin de formation, offerte.

## CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79

contact@vicariance.fr

## OBJECTIFS :

- \* Élaborer et animer un projet de prévention des TMS.
- \* Repérer, analyser et évaluer ces risques.
- \* Établir un diagnostic, identifier les solutions et élaborer un plan d'actions.
- \* Mettre en oeuvre, suivre et évaluer les mesures de prévention.
- \* Assurer une veille sur la maîtrise du risque

## CONTENUS :

- \* La méthodologie de projet.
- \* Les enjeux de la prévention
- \* Des données statistiques
- \* La démarche de prévention des TMS
- \* Les différents facteurs de risque TMS
- \* Les outils de repérage et d'analyse des situations de travail (démarche, outils).
- \* La recherche de solutions
- \* L'élaboration d'un plan de prévention
- \* La mise en place d'un suivi d'indicateurs de veille.

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Exposés didactiques.
- \* Études de cas issus de l'expérience professionnelle des participants.
- \* Mises en situation.
- \* Accompagnement du formateur en entreprise.
- \* Échanges et retours d'expériences.
- \* Présentation des travaux réalisés par le stagiaire lors des inter sessions
- \* Evaluation des acquis à partir d'un référentiel validé par l'INRS et CARSAT



## DEVENIR ANIMATEUR PREVENTION TMS (APTMS)

Secteur de la propreté

Première cause de maladie professionnelle dans le secteur de la propreté, les Troubles Musculo-Squelettiques représentent à eux-seuls 98% des MP (contre 83% en France, tous secteurs confondus).

### CE QUE DIT LA REGLEMENTATION

Chaque employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des salariés comme l'expliquent les articles L 4121-1 à -5 du code du travail.

### LE DISPOSITIF INHNI & NOUS, VICARIANCE

Depuis 2010, une démarche d'accompagnement destinée à mobiliser les entreprises de la propreté sur la Prévention des TMS et les aider à construire un plan d'actions pérenne au sein de leurs établissements. Plus de 660 entreprises ont déjà achevé la démarche (soit plus de 200 000 salariés impactés) et 98% des animateurs de prévention des TMS (APTMS) formés ont obtenu leur certification (reconnue par l'INRS). L'INHNI assure le déploiement et le pilotage de la démarche tandis que les 3 consultants formateurs VICARIANCE, certifiés INRS, assurent la formation.

# Devenir Animateur de la Prévention des TMS (APTMS) de son entreprise.

## PUBLIC :

Collaborateur en charge de l'animation et la mise en œuvre de la prévention des TMS dans l'entreprise, secteur propreté.

## PRÉREQUIS :

Avoir identifié en amont de la formation avec l'entreprise l'animateur prévention TMS lors de la construction de la démarche

## DURÉE :

4 jours (28 heures) modulables (2j+1j+1j).  
2 demi – journées d'accompagnement du formateur en entreprise

## DATES SESSIONS INTRA ou INTER ENTREPRISE :

Contactez votre conseiller INHNI régional ou le 01 70 61 40 22.

LIEU : Dans votre entreprise (INTRA) ou en salle de formation de l'INHNI (INTER).

## LES POINTS FORTS :

Un dispositif de formation éprouvé depuis de nombreuses années.  
Une expérimentation terrain à partir des apports théoriques.  
Une formation certifiante (INRS) pour le stagiaire.

## CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79

contact@vicariance.fr

## OBJECTIFS :

- \* Concevoir et animer, en lien avec l'ensemble des acteurs concernés une démarche de prévention du risque TMS
- \* Développer des compétences en gestion de projet en santé au travail et en analyse des risques TMS

## CONTENUS :

- \* Comprendre le risque TMS et ses conséquences
- \* Les principaux risques professionnels de la branche, les TMS
- \* Les définitions légales (maladie professionnelle, accident de trajet...)
- \* Les règles juridiques de la responsabilité civile et pénale, la faute inexcusable de l'employeur
- \* Le droit d'alerte et le droit de retrait
- \* Conduire une démarche de prévention :
  - Les principes généraux de la prévention
  - La démarche projet
  - La mobilisation des acteurs internes et externes
  - L'analyse d'une situation de travail par l'observation de l'activité de travail
  - L'identification et la caractérisation du risque
  - La recherche de pistes de solutions
  - Le plan d'actions TMS
  - Le suivi des mesures de prévention

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Apports théoriques et pratiques à travers des exercices, études de cas, échanges.
- \* Vidéos
- \* Présentation par le stagiaire de ses travaux d'inter sessions
- \* Validation des acquis à partir d'un référentiel de compétences élaboré conjointement par l'INRS et la FEP (Fédération des Entreprises de la Propreté)



# FORMATION ERGONOMIE DES POSTES DE TRAVAIL SUR ECRAN

Secteur tertiaire

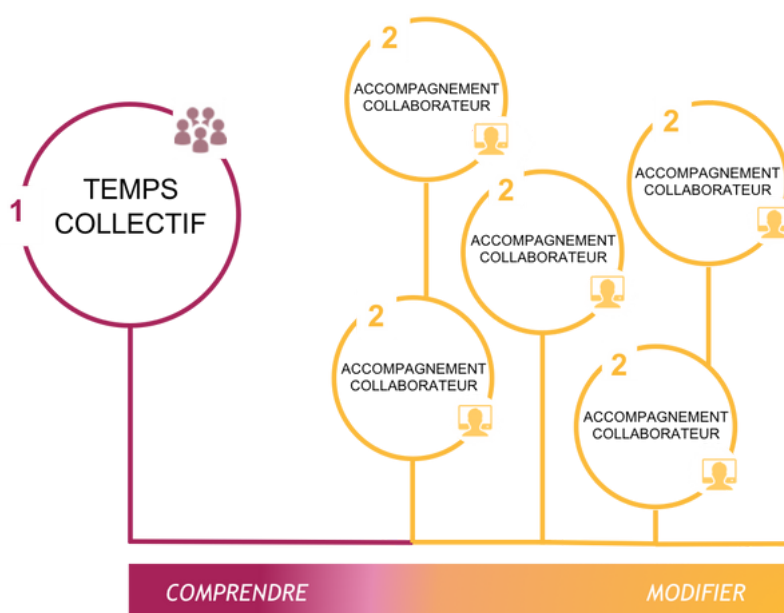
En 2018, travailler devant un écran d'ordinateur est le quotidien de nombreux salariés. Le travail prolongé sur écran favorise l'émergence de troubles de la santé tels que fatigue visuelle, troubles musculo-squelettiques (canal carpien, tendinites, cervicalgie...).

## CE QUE DIT LA REGLEMENTATION

Comme l'explique l'article R 4542-16 du code du travail, l'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail dans lequel cet écran est intégré. Chaque travailleur en bénéficie avant sa première affectation à un travail sur écran de visualisation et chaque fois que l'organisation du poste de travail est modifiée.

## CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

Une formation action au plus proche des postes de travail des collaborateurs. L'amélioration des conditions de travail ne se résume pas seulement à une sensibilisation théorique sur les bonnes pratiques à adopter mais nécessite un temps pratique au poste afin de mettre en place les solutions opérationnelles.



# Formation à l'Ergonomie des postes de travail sur écran



## OBJECTIFS :

- \* Acquérir les notions du fonctionnement du corps humain au regard du travail sur écran
- \* Connaître les principaux risques liés au travail sur écran ainsi que les leviers de prévention
- \* Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- \* Être capable de maîtriser l'aménagement de son poste de travail
- \* Rendre le collaborateur acteur de sa prévention lors de son travail informatique

## CONTENUS :

### TEMPS COLLECTIF :

- \* Apports de connaissances sur les Troubles Musculo-Squelettiques
- \* Principes de fonctionnement du corps au regard de chaque outil de travail (souris, clavier...) / Illustration à partir d'idées reçues
- \* Zoom sur le réglage des outils, l'utilisation des raccourcis clavier et de son bureau virtuel
- \* Cas pratiques: cherchez l'erreur (à partir d'illustrations)
- \* Analyse de l'aménagement de son poste de travail : un outil à conserver dans son tiroir
- \* Apports complémentaires : nutrition, hydratation et détente musculaire.

### ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL :

- \* L'analyse de la situation de travail (environnement, outils utilisés, espace virtuel de travail)
- \* Modification immédiate (uniquement avec accord du collaborateur, dans la limite des possibilités)
- \* Synthèse des besoins complémentaires par poste de travail lors du bilan de fin de journée avec le manager

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Apports théoriques et pratiques à travers des exercices, études de cas, échanges et retours d'expériences.
- \* Validation des acquis à partir des modifications d'aménagement proposées par le collaborateur

### PUBLIC :

Tout collaborateur travaillant sur poste de travail informatisé.  
Secteur tertiaire.

### PRÉREQUIS :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### DURÉE :

1 journée pour 12 à 15 collaborateurs dont 1h30/2h de temps collectif et 20 à 30min de temps individuel.

### LIEU :

Au sein de votre entreprise.

### LES POINTS FORTS :

Une formation pragmatique qui se traduit concrètement sur les postes,  
Des conseils personnalisés pour chaque collaborateur.  
Rédaction de cahier des charges pour le matériel futur.

### CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79

contact@vicariance.fr



## FORMATION VISSTA

### VISITE SANTE SECURITE TOUS ACTEURS

Tous concernés par  
la prévention

L'impact des erreurs d'ergonomie des postes de travail génère 10 millions de journées de travail perdues par an, soit 45 000 équivalent temps plein, selon l'étude de la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie, en 2016.

#### CE QUE DIT LA REGLEMENTATION

Comme l'explique l'article L. 4121-2 du Code du travail, l'employeur s'appuie sur les neuf principes généraux de prévention pour préserver la santé des travailleurs. L'un d'entre eux est: "adapter le travail à l'homme, en particulier en ce qui concerne la conception des postes de travail ainsi que le choix des équipements de travail et des méthodes de travail et de production, en vue notamment de limiter le travail monotone et le travail cadencé et de réduire les effets de ceux-ci sur la santé".

#### CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

Développer un oeil "Ergo" à tous les acteurs de votre entreprise,  
Par la mise en place d'étude de postes pluridisciplinaire, les VISSTA (Visite Santé Sécurité Tous Acteurs ),  
Et par la recherche de Quick Win (solutions issues du terrain, rapides à réaliser) permettant aux équipes de comprendre qu'il est possible de travailler différemment. La dynamique issue des quick win marque les esprits pour favoriser la transformation des situations de travail.



## OBJECTIFS :

- \* Acquérir les repères fondamentaux en ergonomie
- \* Savoir identifier les facteurs de contraintes au poste de travail
- \* Être en capacité de réaliser des Visites Santé Sécurité tous Acteurs
- \* Être capable d'identifier des leviers d'actions, à court, moyen et long terme

## CONTENUS :

### TEMPS THEORIQUE :

- \* Clarification des termes (ergonomie, maladie professionnelle, contraintes physiques, mentales ... ) pour un langage commun
- \* Apports de connaissances sur les Troubles Musculo-Squelettiques (définition, facteurs de risques...)
- \* Repères fondamentaux en ergonomie
  - Les angles de confort
  - Les zones d'atteinte
  - Le choix de la posture de travail
  - Les ambiances de travail (lumineuses, sonores, thermiques, chimiques)
- \* Les Visites Santé Sécurité Tous Acteurs : présentation des modalités & outils, illustration en vidéo d'une VISSTA réalisée

### MISE EN PRATIQUE :

- \* Réalisation d'une VISSTA dans l'entreprise, par binôme ou trinôme (le choix des postes de travail à étudier aura été abordé lors du cadrage de la formation)
- \* Le formateur épaulé les stagiaires pour la réalisation des VISSTA
- \* Retour d'expériences en salle, partage du rendu de la VISSTA et premières améliorations rapides identifiées (quick wins)
- \* Echanges autour des modalités de déploiement

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Apports théoriques et pratiques à travers des exercices, études de cas, échanges et retours d'expériences.
- \* Evaluation des acquis à partir de la VISSTA réalisée

**PUBLIC :**  
Tout public (encadrement, fonction support, opérateurs...)  
Tout secteur (la formation est basée sur votre activité).

**PRÉREQUIS :**  
Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

**DURÉE :**  
1 journée de formation (temps théorique le matin, Mise en pratique l'après-midi)

**LIEU :**  
Au sein de votre entreprise.

**LES POINTS FORTS :**  
Une formation adaptée à tout public,  
Une méthode et des outils fournis,  
Une mise en pratique terrain à partir des apports théoriques,  
une formation qui débouche sur des actions immédiates d'amélioration des conditions de travail.

**CONTACTEZ-NOUS :**  
09.87.71.50.79  
contact@vicariance.fr



# FORMATION

## MANAGER PAR DES ATELIERS TOP

Accompagner les managers pour l'amélioration des conditions de travail

Les dirigeants ont besoin plus que jamais d'avoir des outils qui les renseignent sur les réalités terrain, sur la dynamique et l'efficacité de leurs stratégies.

Développer une culture prévention est directement en lien avec les enjeux d'attractivité, de fidélisation et de performances sociale et économique.

Du dirigeant au chef d'équipe, le manager a un rôle clef sur les sujets de santé au travail. Si la bonne santé des équipes permet la performance, l'inverse n'est pas vrai. L'amélioration des conditions de travail est une démarche d'amélioration continue au cœur de tous les processus.

Les attentes des nouvelles générations évoluent. Il est désormais question de participer aux échanges, de donner son avis à partir de la réalité vécue sur le terrain. Le rapport au travail a changé.

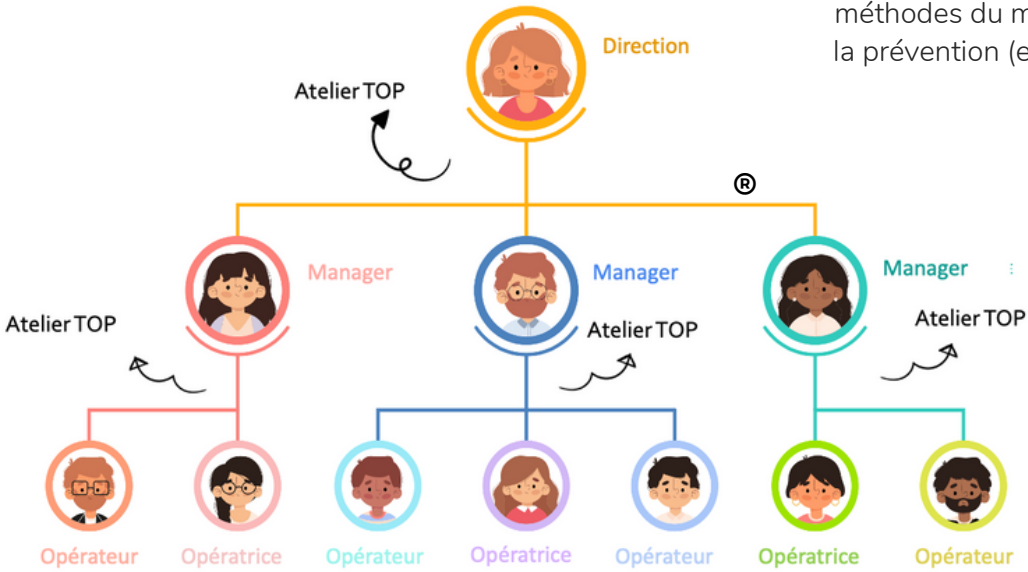
### CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

Face à ce constat, nous proposons une nouvelle approche du management : le management du travail ou le management par le travail réel.

Manager le travail, c'est adapter la prescription au quotidien. Il ne s'agit pas seulement de diffuser une consigne mais de faire en sorte que l'équipe y trouve du sens et se réapproprie la prescription en fonction de la réalité des situations.

Pour cela, nous vous proposons de former la ligne managériale à manager le travail par des temps d'échanges sur le travail intitulés «Atelier TOP®» (Travail Organisation Partagés).

Cette formation-action (2 jours), utilise des outils et méthodes du management (ex. : DISC, CNV...) et de la prévention (ergonomie, résolution de problème...).



Pilote, donne les moyens, assure le suivi des ateliers TOP





# Manager par des ateliers TOP® "Travail Organisation Partagé"

« On passe nos journées à mettre des pansements à nos organisations, l'atelier TOP c'est pour soigner »  
Stéphane M. Dirigeant d'entreprise

« Le process c'est le code civil (pas toujours adapté) et l'atelier TOP c'est la jurisprudence » Jean-Michel  
(membre CODIR)

## OBJECTIFS :

- \* Être en capacité d'animer un atelier TOP®
- \* Être capable d'adapter sa communication aux profils DISC
- \* Être capable de faire le lien entre conditions de travail et performance de l'entreprise

## CONTENUS :

### TEMPS THEORIQUE :

- \* Les rôles du manager
  - Attentes et rapports au travail selon les générations
  - Management et conditions de travail des équipes
  - Travail réel – Travail prescrit : une clef du management
  - Créer un espace pour parler du travail : animer un atelier TOP
- \* La méthode DISC
  - Le DISC : un outil clé du management
  - Comprendre et identifier son profil
  - Le travail en équipe selon les profils
  - Communiquer selon les profils (Mehrabian, CNV...)
- \* Les ateliers TOP®
  - Objectifs, méthode et outils
  - Règles de fonctionnement



### MISE EN PRATIQUE :

- \* Jeux de rôles : animation d'ateliers TOP en salle
- \* Travail d'inter session : Mener un 1er atelier TOP avec son équipe
- \* Retour d'expériences suite à la mise en place d'un 1er atelier TOP dans l'entreprise
- \* Clés de réussite des ateliers d'échanges sur le travail

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Apports théoriques et pratiques à travers des exposés didactiques, exercices, études de cas, vidéos, échanges et retours d'expériences
- \* Evaluation des acquis à l'aide d'un questionnaire



« En tant que responsable, je me focalisais sur des aspects du travail qui n'étaient pas prioritaires pour eux, j'ai été surprise de la matière générée en un atelier de 45min . J'ai transformé mon point hebdomadaire avec le secrétariat radiologie en atelier TOP, c'était super ! ». Christel, Responsable médicale **17**

### PUBLIC :

Toute personne qui manage ou encadre une ou plusieurs équipes.  
Tous secteurs.

### PRÉREQUIS :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### DURÉE :

2 (1+1) journées de formation  
1 intersession  
1 suivi individuel post formation

### LIEU :

Dans votre entreprise pour une session intra-entreprise ou en salle de formation extérieure pour une session inter-entreprise

### LES POINTS FORTS

Mieux se connaître pour mieux interagir avec son équipe par la méthode DISC  
Une « boîte à outils pour améliorer le travail » facile à prendre en main et à déployer

CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79

contact@vicariance.fr



# FORMATION

## SANTÉ & PERFORMANCE

Et si la santé était l'avenir de la performance des entreprises ?

Face aux exigences croissantes du monde du travail, la santé au travail est considérée aujourd'hui comme un véritable levier d'avenir pour la performance et la compétitivité dans les entreprises, d'après le guide "Santé & Performance : tous gagnants".

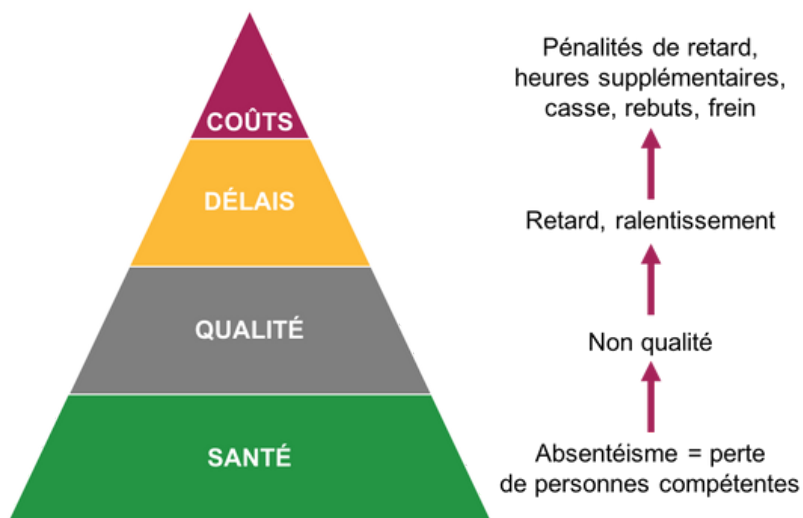
### CE QUE DIT L'ÉTUDE MALAKOFF MEDERIC, 2015

97% des dirigeants pensent que la santé et le bien-être des salariés sont des sujets de préoccupation majeures.

81% des dirigeants estiment que l'entreprise jouera un rôle plus important en matière de santé au travail des salariés dans les 5 ans.

### CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

- Considérer la qualité du travail comme levier de performance et de santé.
- Former les membres de votre Comité de Direction à une nouvelle approche de la performance par le travail.
- Créer une dynamique en formant les différents niveaux de management (direction & managers).
- Réaliser avec vous l'auto-diagnostic santé & performance de votre entreprise et identifier des premiers axes de progrès.



D'après le guide "Santé & performance : tous gagnants "

## OBJECTIFS :

- \* Comprendre les liens entre santé et performance
- \* Réaliser le diagnostic "santé & performance" de son entreprise (CODIR)
- \* Être en capacité d'identifier des pistes opérationnelles pour faire de la santé un levier de performance globale, en plaçant le travail et les dynamiques collectives au cœur de la démarche
- \* Être capable de mettre en place des ateliers d'échanges sur le travail (Managers)

## CONTENUS :

### PARTIE COMMUNE (CODIR & Managers)

- \* Les évolutions du marché et la performance
- \* La santé au travail : le travail et ses effets (RPS, TMS...)
- \* Enjeux de performance et de santé : une nouvelle approche du travail
  - Le travail : définition
  - La qualité du travail au cœur de la démarche
  - Parler de son travail : un gage de performance (règles + régulation)
- \* Les Hommes au travail :
  - Les différentes générations et leurs particularités
  - Les comportements des générations au travail
  - Les clés du management intergénérationnel
- \* Le manager : un acteur clé de la santé au travail
  - La posture managériale et ses conséquences
  - Le manager au centre de l'équipe
- \* Les ateliers d'échanges sur le travail : présentation des modalités et outils

### FOCUS CODIR :

- \* Diagnostic "Santé & Performance" : présentation de l'outil et réalisation de votre diagnostic
- \* Identification des axes de progrès au regard des résultats du diagnostic (ex : intégration de la santé au travail dans la stratégie de l'entreprise, mise en place d'indicateurs santé travail à l'équipe de management, définition de règles d'or du management de la santé au travail, mise en place d'atelier d'échanges sur le travail ...).

### FOCUS MANAGERS :

- \* Animation d'atelier d'échanges sur le travail : jeux de rôles
- \* Retour d'expériences
- \* Clés de réussite des ateliers d'échanges sur le travail

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Apports théoriques et pratiques à travers des exposés didactiques, exercices, études de cas, échanges et retours d'expériences
- \* Evaluation des acquis par la rédaction d'un plan d'actions

**PUBLIC :**  
Membres du Comité de direction & Managers.  
Tous secteurs, la formation sera adaptée à votre secteur d'activité.

**PRÉREQUIS :**  
Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

**DURÉE :**  
Comité de direction = 1 journée  
Managers = 1 journée

**LIEU :**  
Au sein de votre entreprise

**LES POINTS FORTS**  
Le diagnostic "Santé & Performance" de votre entreprise réalisé + axes de progrès qui en découlent.  
Une formation identique pour l'ensemble de l'équipe de management (différents échelons) donnant du sens et créant une dynamique dans l'entreprise.

**CONTACTEZ-NOUS :**  
09.87.71.50.79  
contact@vicariance.fr



# FORMATION

## (RE)CONCEVOIR LES POSTES DE TRAVAIL

Par l'analyse ergonomique  
du travail

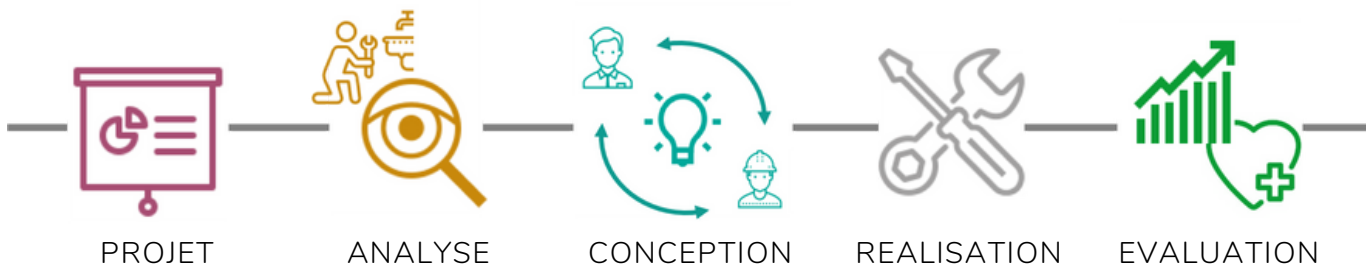
Selon la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie (étude 2016), l'impact des erreurs d'ergonomie des postes de travail génère 10 millions de journées de travail perdues par an, soit 45 000 équivalents temps plein.

### CE QUE DIT LA RÉGLEMENTATION

D'après les neuf principes généraux de prévention (art. L.4121-2 du Code du travail), l'employeur doit adapter le travail à l'homme, notamment en ce qui concerne la conception des postes de travail, ainsi que le choix des équipements et des méthodes de travail.

### CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

Former vos services de conception (méthodes, industrialisation, bureaux d'étude...) à l'analyse ergonomique du travail, Afin que vos méthodes, organisations, postes de travail, ateliers soient vecteurs à la fois, de santé au travail et de productivité. Au delà des normes, nous vous apportons méthodes & outils pragmatiques.



# (Re) Concevoir les postes de travail

## OBJECTIFS :

- \* Prendre en compte la santé dans la conception et l'aménagement des postes de travail et des organisations (Lean, Kaizen, Six Sigma...)
- \* Être en capacité d'améliorer l'ergonomie et la productivité des postes de travail
- \* S'approprier les méthodes & outils propres à l'analyse du travail
- \* Être capable de réaliser une analyse de situation de travail

## CONTENUS :

### TEMPS THEORIQUE :

- \* Intégrer la santé dans la conception du travail, pourquoi ? :
  - Les conséquences des défauts de conception pour les salariés (fatigue, accidents, maladies professionnelles telles que Troubles Musculo-Squelettiques...)
  - Les conséquences des défauts de conception pour l'entreprise (désorganisation, perte de productivité...)
  - Présentation de conceptions réussies et non adaptées au travail
  - Retour d'expériences des stagiaires sur leurs projets de conception réalisés
- \* L'analyse ergonomique du travail : un outil pour penser la conception
  - Méthode & Outils
  - Différents facteurs à analyser (posture, port de charge, éclairage, organisation, flux de production, circulation, charge mentale ...)
  - Cas pratique à partir de vidéos de situation de travail
- \* Les repères ergonomiques (normes et recommandations INRS) :
  - La manutention manuelle (charge unitaire et charge cumulée)
  - Le dimensionnement du poste de travail
  - La prise d'informations
  - L'environnement de travail (éclairage, bruit, ambiance thermique...)

### MISE EN PRATIQUE :

- \* Réalisation d'une analyse de situation du travail dans l'entreprise, par binôme ou trinôme (le choix des postes de travail à étudier aura été abordé lors du cadrage de la formation)
- \* Le formateur accompagne les stagiaires pour la réalisation de l'analyse
- \* Retour d'expériences en salle, partage du rendu de l'analyse
- \* Echange autour du déploiement de la méthode dans le quotidien des stagiaires

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Apports théoriques et pratiques à travers des exposés didactiques, exercices, cas pratiques illustrés, échanges et retours d'expériences
- \* Evaluation des acquis par l'analyse du travail réalisée

### PUBLIC :

Services méthodes et industrialisation, bureaux d'étude...

Toute personne devant concevoir le travail dans l'entreprise.

Tous secteurs, la formation sera adaptée à votre secteur d'activité.

### PRÉREQUIS :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### DURÉE :

1 à 2 journées selon vos besoins

### LIEU :

Au sein de votre entreprise

### LES POINTS FORTS

Une formation basée sur vos cas pratiques de conception du travail.

Une méthode et des outils pragmatiques, qui s'intègrent dans votre organisation.

Des repères ergonomiques pour vous aider à concevoir.

Une mise en pratique terrain à partir des apports théoriques.

### CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79

contact@vicariance.fr



## FORMATION

# METTRE EN PLACE ET PERENNISER LE TÉLÉTRAVAIL

Toutes personnes en charge de mettre en place le télétravail

Véritable levier d'efficacité et de performance lorsqu'il est bien préparé, le télétravail peut aussi se révéler décevant. Fixer le cadre et les objectifs, penser son organisation et sa gestion du temps sont des moyens efficaces pour en faire une réussite.

## CE QUE DIT LA LITTÉRATURE

Avec un quart des salariés concernés et une augmentation de 25% ces dernières années, sans évoquer la montée en puissance du travail à distance lors du confinement (COVID 19, la mise en place du télétravail en entreprise est un sujet fort de préoccupation pour les dirigeants et les services RH.

## CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

Une formation à distance pour vous accompagner dans la mise en place du télétravail au sein de votre structure. Réussir le déploiement du télétravail dans votre organisation suppose de procéder avec méthode et de suivre un certain nombre d'étapes. Ce module présente une méthode et des outils concrets et pratiques pour réussir sa mise en oeuvre.



## OBJECTIFS :

- \* Comprendre les bénéfices et les limites au télétravail
- \* Être capable de mettre en oeuvre efficacement le télétravail en entreprise et le pérenniser
- \* Savoir déployer une démarche pragmatique combinant travail à distance, qualité du travail, et conditions de travail.

## CONTENUS :

- \* Principes fondamentaux du télétravail / Notions réglementaires
- \* Avantages et points de vigilance du télétravail
- \* Démarche pour déployer le télétravail : cadrage, expérimentation, évaluation, amélioration et pérennisation
- \* Outils, méthodes et techniques concrètes
- \* Zoom sur l'organisation du management à distance
- \* Les pièges à éviter, les facteurs de succès du déploiement du télétravail

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Apports théoriques et pratiques à travers des exercices, échanges et retours d'expériences.
- \* Validation des acquis à partir d'un quizz

### PUBLIC :

Toutes personnes en charge de mettre en place le télétravail (dirigeant, service RH ou autre)

### PRÉREQUIS :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### DURÉE :

Formation : 1H30

### LIEU :

Formation à distance.

### LES POINTS FORTS :

Une formation pragmatique autour d'une méthode concrète et pratique accompagnée de ses outils

### CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79

[contact@vicariance.fr](mailto:contact@vicariance.fr)



## FORMATION TÉLÉ MANAGER

Tout encadrant en  
responsabilité d'une équipe  
en télétravail

Durant le confinement (COVID 19), le travail à distance s'est souvent mis en place dans l'urgence. Les recommandations nécessaires à un travail de qualité n'ont pas toujours pu être anticipées. Les managers doivent s'adapter à cette nouvelle forme d'organisation du travail et trouver de nouveaux équilibres.

### RETOUR D'EXPERIENCE

Certains ont découvert le télétravail avec ses avantages et ses inconvénients : sensation de plus de liberté, installation de bric et de broc, informations manquantes ou redondantes...

Les managers ont du repenser l'organisation du travail, revisiter leurs pratiques sans avoir de points de repères structurant pour eux et leur(s) équipe(s).

Cette crise a, entre autre, souligné l'importance des liens sociaux et professionnels, si nécessaires à la performance et au bien être du collectif de travail.

Comment l'entretenir lorsque le "tout à distance" devient la norme ?

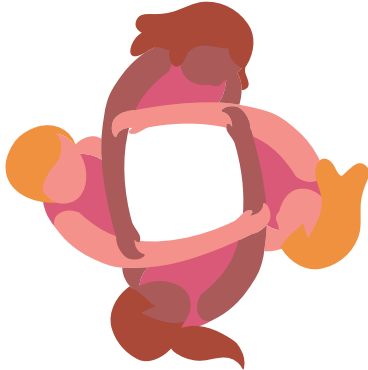
### CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

Capitaliser ce retour d'expérience pour monter en compétence dans ses pratiques managériales

Une formation à distance au plus proche des situations réelles des managers.

Des clés pratiques et des pistes de réflexion pour que le manager puisse créer les conditions d'un travail collaboratif efficace et source de santé au travail pour lui et son équipe.





## OBJECTIFS :

- Appréhender les différentes formes du télétravail
- Connaître les fondamentaux du management à distance
- Savoir choisir les différents outils de communication selon la situation
- Etre en capacité d'animer des réunions en visioconférence
- Disposer des repères fondamentaux pour prévenir les risques professionnels d'une équipe en télétravail

## CONTENUS :

### TEMPS COLLECTIF :

- Apports de connaissances sur le télétravail
- Les outils du télé manager : téléphone, mail, visioconférence
- Les impacts de la visioconférence sur l'attention des participants
- Les règles / points de vigilance pour animer une visio conférence
- Les générations au travail et les technologies d'information et de communication (TIC)
- Manager à distance / Manager en présentiel : quelles différences ?
- Les risques physiques et psychiques du télétravail
- Les signes de difficultés d'un collaborateur télé travaillant et les actions à mettre en place
- Les clefs de la réussite du management à distance

### CAS PRATIQUES :

- Retour d'expérience de la mise en place du télétravail en situation de crise
- La survenue d'aléas lors d'une visioconférence
- La gestion à distance des relations individuelles
- Des outils pour auto évaluer l'animation à distance d'une équipe

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- Apports théoriques et pratiques à travers des exercices, études de cas, et retours d'expériences.
- Validation des acquis à partir d'un quizz

### PUBLIC :

Tout encadrant en responsabilité d'une équipe de collaborateurs en télétravail (actuel ou futur)

### PRÉREQUIS :

Assurer des fonctions d'encadrement

### DURÉE :

Formation collective 1h30

### LIEU :

Formation à distance.

### LES POINTS FORTS :

Une formation pragmatique qui aborde les points clefs du management à distance  
Exercices pratiques lors de la formation à distance

### CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79

contact@vicariance.fr



Idea



To do



Do



Done

## FORMATION ORGANISER SON TÉLÉTRAVAIL

Toutes personnes amenées  
à télétravailler

Durant le confinement (COVID 19), le travail à distance s'est développé à grande vitesse sans avoir eu le temps d'apporter les formations et recommandations nécessaires pour assurer un travail de qualité.

### CE QUE DIT LA LITTÉRATURE

D'après l'enquête sur le télétravail en confinement réalisée par Malakoff Humanis, 54% des répondants considèrent ne pas avoir bénéficié d'un accompagnement suffisant pour la mise en place du travail à distance depuis le début du confinement. Ce taux atteint 68% chez les nouveaux télétravailleurs.

Se mettre au télétravail est un véritable exercice pour ceux qui n'ont jamais eu l'occasion de travailler ainsi.

### CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

Pour faciliter le déploiement du télétravail des salariés, nous vous proposons une formation à distance centrée sur des points clés pour réussir à travailler de chez soi (ou d'un tiers lieu). Ce module présente, de façon ludique et immersive, les principes, règles de base et réflexes à adopter pour être efficace et opérationnel rapidement. De nombreux cas pratiques concrets sont proposés..



## OBJECTIFS :

- \* Acquérir les principes de base du télétravail
- \* Appréhender au mieux l'organisation de votre travail à distance
- \* Être capable de travailler seul ou en équipe avec efficacité et méthode en télétravail.

## CONTENUS :

- \* Principes fondamentaux du télétravail
- \* Avantages et points de vigilance du télétravail
- \* Conseils pour télétravailler : organisation, gestion du temps et communication
- \* Outils, méthodes, techniques concrets
- \* Cas pratiques à partir de situations réelles de télétravail sur les thèmes précédemment abordés
- \* Les clés de la réussite du télétravail

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Apports théoriques et pratiques à travers des exercices, études de cas, échanges et retours d'expériences.
- \* Validation des acquis à partir d'un quizz.

**PUBLIC :**  
Toute personne amenée à télétravailler occasionnellement ou régulièrement.

**PRÉREQUIS :**  
Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

**DURÉE :**  
Formation : 1H +/- 15 mn

**LIEU :**  
Formation à distance.

**LES POINTS FORTS :**  
Une formation pragmatique autour d'outils, de techniques de pratiques très concrètes.

**CONTACTEZ-NOUS :**  
09.87.71.50.79  
contact@vicariance.fr

# FORMATION TÉLÉTRAVAIL & ERGONOMIE

Toutes personnes  
concernées par le télétravail

Durant le confinement (COVID 19), le travail à distance s'est démocratisé à une vitesse impressionnante sans apporter les recommandations nécessaires et donc avec toutes les conséquences que cela peut avoir (fatigue visuelle, troubles musculo-squelettiques...)

## CE QUE DIT LA RÈGLEMENTATION

Comme l'explique l'article R 4542-16 du code du travail, l'employeur assure l'information et la formation des travailleurs sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail dans lequel cet écran est intégré. Chaque travailleur en bénéficie avant sa première affectation à un travail sur écran de visualisation et chaque fois que l'organisation du poste de travail est modifiée.

## CE QUE NOUS VOUS PROPOSONS

Une formation action à distance mais au plus proche des collaborateurs. L'amélioration des conditions de travail ne se résume pas seulement à une sensibilisation théorique sur les bonnes pratiques à adopter mais nécessite un temps pratique (même si celui-ci reste à distance) au poste afin de mettre en place les solutions opérationnelles.





## OBJECTIFS :

- \* Acquérir les notions du fonctionnement du corps humain au regard du travail sur écran
- \* Connaître les principaux risques liés au travail sur écran en télétravail ainsi que les leviers de prévention
- \* Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain
- \* Être capable de maîtriser l'aménagement de son poste de télétravail
- \* Rendre le collaborateur acteur de sa prévention lors de son travail informatique

## CONTENUS :

### TEMPS COLLECTIF :

- \* Apports de connaissances sur les Troubles Musculo-Squelettiques
- \* Principes de fonctionnement du corps au regard de chaque outil de travail / Illustration à partir d'idées reçues
- \* Zoom sur le réglage des outils, l'utilisation des raccourcis clavier et de son bureau virtuel
- \* Cas pratiques: cherchez l'erreur (à partir d'illustrations)
- \* Analyse de l'aménagement de son poste de travail
- \* Apports complémentaires : nutrition, hydratation et détente musculaire.

### ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL (sur la base du volontariat) :

- \* L'analyse du poste de télétravail (environnement, outils utilisés, espace virtuel de travail) à partir d'échanges et de photos envoyées par l'apprenant ou de visio
- \* Proposition de modification (dans la limite des possibilités)
- \* Synthèse des besoins complémentaires par poste de travail envoyée à l'entreprise (en cas de formation intra-entreprise)

## METHODES PEDAGOGIQUES & EVALUATION DES ACQUIS

- \* Apports théoriques et pratiques à travers des exercices, études de cas, échanges et retours d'expériences.
- \* Validation des acquis à partir d'un quizz et des modifications d'aménagement proposées par le collaborateur

### PUBLIC :

Tout collaborateur en télétravail travaillant sur poste de travail informatisé.

### PRÉREQUIS :

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

### DURÉE :

Formation collective à distance 1h (+/- 15 min)  
+ si l'apprenant le souhaite, 30 min d'accompagnement individuel pour aménager son poste (par téléphone ou visio).

### LIEU :

Formation à distance.

### LES POINTS FORTS :

Une formation pragmatique qui se traduit concrètement sur les postes,  
Des conseils personnalisés à chaque collaborateur.

### CONTACTEZ-NOUS :

09.87.71.50.79

contact@vicariance.fr

## **MODALITÉS BUDGÉTAIRES**

Vicariance a une déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 82 69 11665 69. Il est également certifié Qualiopi.

Le devis sera réalisé suite à l'analyse préalable de la demande pour prendre en compte les spécificités des besoins de formation.

Le cabinet Vicariance s'engage à transmettre le devis détaillé, les modalités & contenus de formation au maximum dans les 15 jours post analyse de la demande.

Un calendrier prévisionnel d'intervention sera établi lors de l'envoi du devis.

Il sera validé avec l'entreprise à la signature du bon de commande de la prestation.

## **MODALITÉS D'ACCUEIL DU PUBLIC EN SITUATION DE HANDICAP**

Pour les publics présentant une déficience (physique, sensorielle, psychique) un point spécifique sera réalisée avec les acteurs concernés : stagiaire, service RH, encadrement de proximité, référent handicap si présent dans l'entreprise ou autres acteurs. Ce point interrogera la compatibilité entre déficiences et déroulé de la formation (outils / modalités pédagogiques, évaluation des acquis ...).

Les adaptations nécessaires seront alors mises en place en utilisant soit les ressources internes de l'entreprise, ou celles du cabinet Vicariance, soit en faisant appel à des prestataires extérieurs. Tous nos lieux de formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Le cabinet Vicariance a un partenariat avec un prestataire spécialisé CARPACCESS quelque soit la nature de la déficience. La prise en charge financière du prestataire dédié restera à la charge du client.

## **ÉVALUATION**

Le cabinet a défini des indicateurs de performance et des modalités d'évaluation pédagogiques pour s'assurer de la progression des stagiaires (quizz, étude cas ...).

Le bilan des formations est disponible sur demande. Il contient des résultats quantitatifs et qualitatifs ainsi que des verbatim des participants.

Il est réalisé par session de formation, par thématique et par animateur de formation.

Les données clients sont anonymisées avant toute communication.

Le cabinet Vicariance pourra transmettre, sur demande, les coordonnées d'autres clients, sous réserve de leurs accords préalables.

