



CATALOGUE DE FORMATIONS ET D'ATELIERS 2026

MRE Conseil
2, traverse du Maroc, 13012 Marseille
SARL à capital social de 5 000€, Siret : 938 222 700 00016, R.C.S. Marseille
Numéro d'enregistrement Organisme de Formation : 93 13 23403 13



SOMMAIRE

MRE Conseil, expertise et engagements	3
Présentation du cabinet.....	3
Valeur ajoutée : l'efficacité du sur-mesure	4
Références et CV.....	4
Méthodes pédagogiques.....	6
Thématiques et formats d'intervention.....	7
Thématiques phares.....	7
Choisir le format adapté.....	7
Evaluation des risques professionnels	8
Risques psychosociaux (RPS)	12
Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT)	17
Le Comité Social et Economique (CSE).....	23
Ateliers.....	31
Demande de devis.....	35
CONTACT	36

MRE CONSEIL, EXPERTISE ET ENGAGEMENTS

Présentation du cabinet

MRE Conseil accompagne les entreprises et collectivités dans leurs démarches de prévention, en s'appuyant sur une expertise de terrain, des méthodes actives et des solutions concrètes.

L'activité de formation fait partie de mon parcours depuis plus de vingt ans. Cette expérience en ingénierie pédagogique et en animation s'est progressivement orientée vers les enjeux de santé, sécurité et conditions de travail. Le conseil, ancré dans l'analyse des situations réelles, nourrit les contenus de formation ; et la formation, en retour, permet aux acteurs de s'approprier des méthodes immédiatement mobilisables (catalogue de prestations conseil disponible sur demande).

En 2025, mon expertise est reconnue au niveau européen par l'obtention du titre [Ergonome Européen](#) (liste publiée ici [Eur.Erg.](#)), attestant de la qualité et de la rigueur des interventions en ergonomie et en prévention.

MRE Conseil est également agréé par la Dreets (Ministère du Travail) pour dispenser la formation obligatoire des élus du CSE. Le catalogue 2026 intègre ainsi une offre complète dédiée au CSE : formation initiale, renouvellement et formation de la CSSCT, pour accompagner les élus dans l'exercice concret de leurs missions en santé, sécurité et conditions de travail.

Lorsque certaines thématiques nécessitent une compétence complémentaire, je m'appuie sur des partenariats ciblés. Deux formations du catalogue sont, à ce titre, animées par [Marion Nussbaumer](#), formatrice spécialisée, en cohérence avec les exigences pédagogiques de MRE Conseil.

ENREGISTREMENT IPRP ([INTERVENANTE EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS](#))

Enregistrement auprès de la Dreets garantissant une expertise reconnue dans la prévention des risques professionnels.



TITRE D'ERGONOME EUROPÉEN ([EUR.ERG.](#))

Certification européenne attestant d'un haut niveau de compétences et d'expérience en ergonomie, délivrée après évaluation indépendante par le comité européen CREE.



MEMBRE DU RÉSEAU [I3R](#)

Référencement attestant d'une haute qualité d'accompagnement sur les risques psychosociaux dans un cadre piloté par la Dreets, la Carsat, la MSA et l'Anact.



AGRÉMENT POUR LA FORMATION OBLIGATOIRE DES ÉLUS DU CSE

Agrément délivré par la Dreets permettant d'assurer la formation la formation des membres élus du CSE.



Valeur ajoutée : l'efficacité du sur-mesure

Les formations et ateliers présentés dans ce catalogue servent de base adaptable selon vos priorités et votre contexte. Chaque intervention est ajustée pour répondre aux enjeux réels de votre organisation et aux situations rencontrées par les participants.

L'ingénierie de formation s'appuie sur les retours du terrain issus de l'activité de conseil : cette articulation garantit des contenus concrets, opérationnels et directement mobilisables. Les approches pédagogiques privilégiées reposent sur la pédagogie active et l'intelligence collective, afin de permettre aux participants d'analyser, de partager et de construire des solutions adaptées à leur activité.

Cet ancrage dans le travail réel et la mobilisation du collectif favorisent l'appropriation durable des méthodes et leur transfert dans les pratiques quotidiennes.

Références et CV

Depuis 2019, j'ai accompagné de nombreuses structures publiques et privées, de toutes tailles et de tous secteurs. Plus de 24 sessions animées, représentant 78 jours de formation, sur des thématiques variées :

- ✓ CSE,
- ✓ DUERP,
- ✓ RPS,
- ✓ QVCT,
- ✓ Salarié désigné compétent
- ✓ TMS,
- ✓ Management de proximité.

Et ce, avec une grande variété de client et de secteur :

- ✓ Collectivités territoriales : Agglomération d'Avignon, Préfecture du Var, Préfecture et Gendarmerie des Bouches-du-Rhône, Département du Var, DDT84, Municipalité de St Pierre (Archipel de St Pierre et Miquelon)
- ✓ Entreprises et industries : Expansia, TAB, Mirion, Yack, Chareyre, Oterra,
- ✓ Organisations et réseaux professionnels : CPME13 et CPME84
- ✓ Structures sociales et logement : CSE Action Logement, CCAS
- ✓ Formations inter-entreprises sur la thématique du salarié désigné compétent.

Magali Roque-Escalle

Consultante | Formatrice en Prévention des Risques Professionnels

07 49 36 07 08 mre@mre-conseil.com



🎯 Compétences clés :

- Gestion de projets en prévention des risques
- Analyse et diagnostic des situations de travail
- Conception et animation de formations
- Ergonomie de conception : AMO et MOE

📌 Expériences professionnelles :

Depuis 2025 - Gérante, Cabinet MRE Conseil

- Création et développement d'un cabinet spécialisé en prévention
- Diagnostic en prévention des risques (DU, TMS, RPS, QVCT)
- Formation et accompagnement des CSE
- Ergonomie de conception : AMO et MOE
- Enseignante à Aix-Marseille Université

2018-2024 - Directrice Générale Déléguée Associée, EOSE

- Pilotage et développement des activités (notamment obtention de l'agrément de formation des CSE)
- Accompagnement des entreprises sur les enjeux de prévention
- Ingénierie et animation de formations SSCT
- Ergonomie de conception : AMO et MOE
- Enseignante à Aix-Marseille Université

2005-2017 - Responsable Enfance et formatrice, Ifac Provence

- Direction de services ludo-éducatifs
- Gestion d'équipes
- Conception et animation de formation

🎓 Diplômes / Formations / Agréments :


- 2025 : Intégration du réseau I3R, [Titre Ergonome Européen](#), Agrément pour la formation des CSE
- 2025 : Formations :

Piloter une démarche QVCT + Mettre en place les EDT + Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) + B.A.-BA du climat et de la biodiversité

- 2023 : IPRP (Renouvellement, 2023-12-13-050)
- 2021 : Certificat Conception & Animation de formation
- 2018 : Master Ergologie
- 2006 : Licence Sciences de l'Éducation

📌 Références professionnelles

Conseil RPS / QVCT


 Exemples de clients : CPR SNCF, Cespa, Groupe Open Modal, Sintegra, Abbaye de Sénanque, Association au service de l'enfance

🔍 Types d'interventions :

- Diagnostics RPS/QVCT
- Animation de groupes de travail et co-construction de plans d'actions
- Accompagnement au déploiement de plan d'actions

Formations


 Nombre de sessions : 24 sessions animées

 Exemples de clients : CSE Action Logement, Mirion Technologies, Mairie de St-Pierre, Conseils Départementaux de la Drôme et du Var

🔍 Thèmes principaux :

- Risques psychosociaux (RPS)
- Formation initiale et de mi-mandat du CSE
- Salarié Désigné Compétent
- Espaces de Discussions sur le Travail (EDT)


Conseil TMS

 Exemples de clients : Groupe Tessi, Pharmacies du groupe Médiprix, Eurengo, RDT 13, Suez, TAB

🔍 Types d'interventions :

- Analyses de postes
- Diagnostics TMS et co-construction de plans d'actions
- Etudes de pénibilité

Ergonomie de conception (missions en AMO et MOE)






 Exemples de clients : Assurance Maladie Occitanie, Pétrouinés, SNCF Services, Hôtel Villa Massilia, Caisse des dépôts, Spem

🏠 Secteurs d'intervention :

- Espaces d'accueil et de service en hôtellerie
- Espaces de vente en gare
- Salles de contrôle
- Groupe scolaire
- Bureaux

Méthodes pédagogiques

Nous alternons systématiquement les temps d'apport de connaissances et les exercices pratiques.

AXES	METHODES ET PRATIQUES DE MISE EN OEUVRE
 Démarches pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Approche affirmative : exposer et présenter de façon claire et structurée ✓ Approche interrogative : questionner, favoriser la réflexion et la mise en débat ✓ Approche active : faire construire le savoir par les apprenants avant l'apport théorique ✓ Approche participative : mobiliser l'intelligence collective pour co-construire les connaissances ✓ Approche inductive : partir de cas concrets pour dégager des principes ✓ Approche déductive : appliquer des concepts généraux à des situations réelles
 Méthodes pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Études de cas concrets issus du terrain ✓ Mises en situation et simulations professionnelles ✓ Restitution collaborative des travaux en groupe ✓ Exercices pratiques
 Techniques pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Exposés et démonstrations ✓ Jeux de rôle ✓ Débats dirigés et échanges collectifs ✓ Visionnage de vidéos suivi d'un débriefing ✓ Expérimentations pratiques
 Activités ludiques et pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jeux pédagogiques (cartes, plateaux, simulations) ✓ Quiz interactifs pour évaluer et ancrer les connaissances ✓ Ateliers collaboratifs dynamiques favorisant l'engagement
 Outils pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Présentations visuelles (PowerPoint) ✓ Fiches techniques et grilles pratiques ✓ Documentation ressource et réglementaire ✓ Vidéos illustratives ✓ Matériel adapté
 Posture du formateur	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Favoriser un climat de confiance et d'échanges ✓ Encourager les expériences terrain ✓ Articuler les apports et la progression au rythme du groupe ✓ Garantir un équilibre entre théorie et pratique


THEMATIQUES ET FORMATS D'INTERVENTION

Thématiques phares

Cinq axes complémentaires pour agir sur la santé, la sécurité et les conditions de travail.

Outiller pour piloter une démarche de prévention complète : analyser les risques, prioriser les actions et structurer la prévention au quotidien.

Évaluation des risques professionnels



Agir sur les facteurs organisationnels et relationnels pour prévenir les tensions et renforcer la coopération au travail.

Risques psychosociaux (RPS)



Conjuguer démarche QVCT, régulation du stress et des émotions pour améliorer durablement les conditions de travail.

Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT)



Donner aux élus les repères essentiels pour exercer leurs missions en santé, sécurité et conditions de travail et agir collectivement en prévention.

Comité Social et Economique (CSE)



Transformer la prévention en actions à travers des formats courts, participatifs et orientés solutions.

Ateliers pratiques



Choisir le format adapté

Chez MRE Conseil, nous proposons deux formats complémentaires, pensés pour répondre à vos objectifs :

- ✓ **La formation** : un parcours structuré, d'une durée minimale de **7 heures**, qui permet d'acquérir des connaissances solides et de développer des compétences immédiatement mobilisables.
- ✓ **L'atelier** : un temps interactif et collectif d'une **demi-journée**, idéal pour favoriser l'échange d'expériences, expérimenter des outils et construire ensemble des solutions adaptées à votre terrain.



EVALUATION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Le document unique d'évaluation des risques professionnels	9
Réfèrent interne de la prévention.....	10
Analyse des accidents du travail.....	11



LE DOCUMENT UNIQUE D'ÉVALUATION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Présentation de la formation :

Cette formation permet de mieux comprendre les bases de l'évaluation des risques professionnels et du document unique, en s'appuyant sur les outils existants dans l'entreprise pour renforcer leur appropriation et leur utilité concrète.

Objectif de la formation :

Permettre aux participants de s'approprier les fondements de l'EVRP et de comprendre le DU existant, afin de contribuer à sa mise en œuvre, à son actualisation et à sa valorisation sur le terrain.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ S'approprier les enjeux de l'EVRP et les obligations réglementaires liées au DU
- ✓ Repérer les risques sur le terrain à partir de situations de travail concrètes
- ✓ Proposer des pistes d'actualisation du DU

Programme :

JOUR 1	
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Cadre réglementaire ✓ Les enjeux du DU ✓ La démarche d'évaluation
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lecture et analyse du DU existant ✓ Les repères pour observer les risques sur le terrain ✓ Les axes d'amélioration ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

Durée et horaires :

1 jour : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Tout salarié concerné par la prévention des risques dans son entreprise

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Exercices pratiques

Lieu de formation :

Site client

REFERENT INTERNE DE LA PREVENTION

Présentation de la formation :

Cette formation permet de préparer les référents internes de la prévention à jouer pleinement leur rôle en entreprise. Elle allie cadre réglementaire, compréhension des enjeux de prévention et mise en pratique concrète pour développer une culture de prévention efficace et durable.

Objectif de la formation :

Donner aux participants les compétences nécessaires pour assumer le rôle de référent interne de la prévention et contribuer activement à la politique de santé et sécurité au travail de leur entreprise.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Appréhender le cadre réglementaire du Code du travail
- ✓ S'appropriier les enjeux de la prévention des risques professionnels
- ✓ Réaliser une évaluation des risques et contribuer au DUERP
- ✓ Identifier et proposer des mesures de prévention adaptées
- ✓ Actualiser et animer les démarches de prévention
- ✓ Sensibiliser et mobiliser les collaborateurs autour de la prévention

Durée et horaires :

5 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30
En 2 sessions : 3 jours + 2 jours

Public concerné :

Salarié référent de la prévention

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Mises en situation

Lieu de formation :

Site client

Programme :

Les jours 4 et 5 sont entièrement personnalisables en fonction des besoins des participants, le tableau ci-dessous présente l'ensemble des possibles.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4 ET JOUR 5
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Les enjeux de la prévention ✓ Les acteurs de la prévention 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le jour 1 ✓ Les TMS ✓ Les RPS ✓ S'informer en santé et sécurité au travail 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le jour 2 ✓ L'animation de la prévention dans mon entreprise ✓ Les visites de conditions de travail 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La démarche de prévention des RPS ✓ La démarche de prévention des TMS ✓ Les risques spécifiques dans mon entreprise ✓ Le quizz de la prévention ✓ Etude de cas
APRES - MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les notions fondamentales de la prévention ✓ Les outils de la prévention ✓ Les principaux risques professionnels 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La démarche d'évaluation des risques ✓ L'analyse des accidents de travail 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La remontée d'information ✓ La QVCT ✓ Travail intersessions 	

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

ANALYSE DES ACCIDENTS DU TRAVAIL

Présentation de la formation :

Cette formation permet de comprendre les mécanismes d'un accident de travail et d'apprendre à en analyser les causes pour éviter qu'il ne se reproduise.

Objectif de la formation :

Permettre aux participants de mener une analyse d'accident de travail structurée afin d'identifier les causes et de proposer des pistes de prévention adaptées.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les enjeux réglementaires et organisationnels de l'analyse d'un accident
- ✓ Distinguer faits, causes et circonstances
- ✓ Conduire une analyse à partir de la méthode de l'arbre des causes ou équivalent
- ✓ Formuler des pistes de prévention réalistes et cohérentes avec le contexte de travail
- ✓ Restituer l'analyse de manière claire à un collectif ou à une instance

Durée et horaires :

1 jour : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Tout salarié concerné par les AT

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Exercices pratiques

Lieu de formation :

Site client

Programme :

JOUR 1	
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Cadre réglementaire ✓ Pourquoi analyser un accident ? Enjeux et objectifs ✓ Les éléments clés d'un accident : faits, causes, circonstances
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Présentation d'une méthode d'analyse : l'arbre des causes ✓ Mise en application concrète : analyser un accident de travail avec l'arbre des causes ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants



RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Sensibilisation aux Risques Psychosociaux (RPS).....	13
La démarche de prévention des Risques Psychosociaux (RPS)	14
Les Risques Psychosociaux (RPS) et la Santé Mentale	15
Secouriste en Santé Mentale	16



SENSIBILISATION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Présentation de la formation :

Cette formation propose une première approche des risques psychosociaux (RPS) en entreprise. Elle permet aux participants de comprendre les notions essentielles, d'identifier les facteurs et les conséquences des RPS. Grâce à des apports théoriques et des échanges interactifs, elle offre des repères concrets pour intégrer la prévention des RPS dans les pratiques quotidiennes.

Objectif de la formation :

Permettre aux participants de s'initier aux concepts des risques psychosociaux (RPS) et d'en appréhender les principaux enjeux en entreprise.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Être familiarisé avec le cadre réglementaire du code du travail
- ✓ Définir les RPS & les appréhender comme risque professionnel
- ✓ Savoir identifier les causes et les facteurs de RPS
- ✓ Situer les RPS en référence à la Qualité de Vie et les Conditions de Travail (QVCT)

Durée et horaires :

1 jour : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Référent interne de la prévention, manager, élu CSE

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Analyse de documents internes

Lieu de formation :

Site client

Programme :

JOUR 1	
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ La relation travail-RPS ✓ Le cadre réglementaire ✓ Les définitions ✓ Les conséquences de RPS
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les facteurs de RPS ✓ Les liens avec la QVCT ✓ Outils de repérage à mobiliser ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

LA DEMARCHE DE PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Présentation de la formation :

Cette formation permet d'apprendre à réagir concrètement face à une situation de RPS et à structurer une démarche de prévention adaptée. Elle articule cadre réglementaire, identification des facteurs de risque et mise en pratique à partir de situations rencontrées.

Objectif de la formation :

Savoir réagir en situation des risques psychosociaux (RPS) et mettre en place une démarche de prévention

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Être familiarisé avec le cadre règlementaire du code du travail
- ✓ Comprendre le mécanisme des RPS et leurs conséquences
- ✓ Présenter une situation RPS
- ✓ Savoir mettre en place une évaluation spécifique aux RPS
- ✓ Savoir définir des actions d'amélioration et/ou de prévention adaptées

Durée et horaires :

2 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Référent interne de la prévention, manager, élu CSE

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Mises en situation

Lieu de formation :

Site client

Programme :

	JOUR 1	JOUR 2
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ La relation travail-RPS ✓ Le cadre réglementaire ✓ Les définitions ✓ Les conséquences de RPS 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le 1^{er} jour ✓ Agir en situation de RPS : la relation d'aide et les ressources internes ✓ Agir en prévention de RPS : la démarche de prévention
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les facteurs de RPS ✓ Mises en situation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mises en situation ✓ Les liens avec la QVCT ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS) ET LA SANTE MENTALE

Présentation de la formation :

Cette formation outille les représentants et managers de proximité pour mieux comprendre les liens entre santé mentale et risques psychosociaux, repérer les signaux d'alerte chez les collègues, et se positionner de manière adaptée. Les participants découvriront les manifestations les plus fréquentes de la souffrance mentale au travail, et apprendront à utiliser des outils simples pour observer, relayer et agir à leur niveau.

Objectif de la formation :

Permettre aux participants d'identifier les situations à risque pour la santé mentale et d'adopter une posture adaptée pour repérer, soutenir, relayer et contribuer à la prévention.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Distinguer les RPS et les atteintes à la santé mentale
- ✓ Identifier les signaux d'alerte et comportements inhabituels
- ✓ S'approprier les différentes manifestations de la souffrance psychique
- ✓ Soutenir, orienter et alerter de manière appropriée

Durée et horaires :

2 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Tous salariés, Représentants de proximité, managers de proximité, élus CSE

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Analyse de documents internes

Lieu de formation :

Site client

Programme :

	JOUR 1	JOUR 2
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ RPS et santé mentale : définitions, points communs et différences ✓ Le cadre réglementaire ✓ Facteurs de RPS et indicateurs d'alerte 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le 1^{er} jour ✓ Études de cas : repérer les signaux, poser un regard collectif ✓ Les moyens d'intervention internes
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Manifestations de la souffrance psychique : dépression, troubles anxieux, crise suicidaire, troubles psychotiques ✓ Les comportements d'alerte : conduites addictives, isolement, changements brusques ✓ Outils de repérage à mobiliser 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Postures d'écoute et limite de son rôle ✓ Mises en situation : réagir face à une situation de souffrance, analyse collective ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

SECOURISTE EN SANTE MENTALE

Présentation de la formation :

Cette formation permet d'adopter une posture de premier soutien face à une situation manifeste de mal-être psychique au travail. Elle s'appuie sur des repères clairs, une mise en pratique guidée et un cadre d'intervention bien défini, sans visée de détection ou de diagnostic.

Objectif de la formation :

Permettre aux participants de réagir de manière juste et sécurisante face à une situation de détresse psychique exprimée ou visible, en assurant un premier soutien et une orientation adaptée.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Accueillir une situation de mal-être sans jugement ni interprétation
- ✓ Engager un échange structuré en posture de soutien
- ✓ Transmettre ou orienter l'alerte vers les bons interlocuteurs internes

Durée et horaires :

1 jour : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Tous salariés, Représentants de proximité, managers de proximité, élus CSE

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Analyse de documents internes

Lieu de formation :

Site client

Programme :

JOUR 1	
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Manifestations de la souffrance psychique : dépression, troubles anxieux, crise suicidaire, troubles psychotiques ✓ Les moyens d'intervention internes
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Postures d'écoute et limite de son rôle ✓ Mises en situation : réagir face à une situation de souffrance, analyse collective ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants



QUALITE DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL (QVCT)

Construire une démarche QVCT opérationnelle	18
Mettre en place les Espaces de Discussion sur le Travail (EDT).....	19
Animer les Espaces de Discussion sur le Travail (EDT)	20
La gestion des émotions dans les relations de travail	21
La gestion du stress	22



CONSTRUIRE UNE DEMARCHE QVCT OPERATIONNELLE

Présentation de la formation :

Cette formation permet aux membres du comité de pilotage QVCT de construire une démarche structurée, concrète et adaptée à leur organisation. Elle articule les fondamentaux réglementaires, les outils d'évaluation et la mise en œuvre d'un plan d'action réaliste et mobilisateur.

Objectif de la formation :

Construire avec le Copil QVCT une démarche QVCT structurée et opérationnelle.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les composantes de la QVCT et son cadre réglementaire.
- ✓ Décrire les étapes d'une démarche QVCT.
- ✓ Identifier les leviers internes et les actions à déployer pour améliorer la QVCT
- ✓ Élaborer un plan d'action adapté aux réalités de l'entreprise

Durée et horaires :

2 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Comité de pilotage QVCT

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Mises en situation

Lieu de formation :

Site client

Programme :

	JOUR 1	JOUR 2
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ La QVCT c'est quoi ? ✓ Les étapes de la démarche QVCT 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le 1^{er} jour ✓ Jeu pédagogique ANACT "Les Essentiels de la QVCT" : faire le point de l'entreprise et définir les priorités
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les outils de la QVCT ✓ Les acteurs de la démarche QVCT ✓ Synthèse de la journée 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Notre démarche QVCT : construire un plan d'actions QVCT ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

METTRE EN PLACE LES ESPACES DE DISCUSSION SUR LE TRAVAIL (EDT)

Présentation de la formation :

Cette formation permet de comprendre les finalités des espaces de discussion sur le travail et les conditions de leur mise en place dans une organisation. Elle propose une approche progressive, mêlant repères théoriques, construction d'ingénierie et mises en situation d'animation.

Objectif de la formation :

Mettre en place et animer des Espaces de Discussion du Travail (EDT)

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Comprendre le concept d'espaces de discussion
- ✓ Identifier les étapes de mise en place des espaces de discussion
- ✓ Inscrire les espaces de discussion dans une démarche globale
- ✓ Comprendre le rôle de l'animateur d'un espace de discussion

Durée et horaires :

2 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Tout salarié concerné par un projet EDT

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Mises en situation

Lieu de formation :

Site client

Programme :

	JOUR 1	JOUR 2
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Histoire de nos organisations du travail et la participation des salariés ✓ Les EDT : définitions 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le 1^{er} jour ✓ Animer un EDT : les grands principes d'animations et le rôle de l'animateur
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les EDT : la démarche de mise en place : exercices collectifs d'ingénierie de mise en place 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Animer un EDT : mises en situation ✓ Analyse collective : les +, les -, les points d'attention ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

ANIMER LES ESPACES DE DISCUSSION SUR LE TRAVAIL (EDT)

Présentation de la formation :

Un parcours centré sur la pratique de l'animation : mises en situation, jeux de rôle et exercices concrets pour tester et affiner la posture d'animateur, les techniques participatives et la capacité à gérer dynamique de groupe et temps forts d'atelier. Les aspects de cadrage et de suivi seront également abordés pour ancrer vos mises en pratique dans un cadre méthodologique solide.

Objectif de la formation :

Permettre aux participants de développer leur aisance et leur efficacité dans l'animation d'espaces de discussion sur le travail

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Préparer un espace de discussion
- ✓ Animer plusieurs outils d'expression de la discussion
- ✓ Gérer la dynamique de groupe et les aléas
- ✓ Analyser et améliorer sa pratique d'animation

Durée et horaires :

2 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Salarié ayant suivi la formation
« Mettre en place les EDT »

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Mises en situation

Lieu de formation :

Site client

Programme :

	JOUR 1	JOUR 2
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Définition de l'EDT ✓ Le déroulement de l'EDT ✓ La préparation de l'EDT ✓ Les outils d'animation (brainstorming, world café, forum ouvert...) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le 1^{er} jour ✓ Analyse collective du rôle de l'animateur ✓ Mises en situation
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Le rôle de l'animateur ✓ Mises en situation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mises en situation ✓ Analyse collective : les +, les -, les points d'attention ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

LA GESTION DES EMOTIONS DANS LES RELATIONS DE TRAVAIL

Présentation de la formation :

Cette formation permet de mieux comprendre le rôle des émotions dans les relations de travail et d'apprendre à les exprimer, les réguler et les transformer. Elle propose des outils concrets pour adopter une posture professionnelle apaisée, adaptée aux situations sensibles ou conflictuelles. Formation animée par Marion Nussbaumer.

Objectif de la formation :

Permettre aux participants de développer leurs compétences émotionnelles et relationnelles pour améliorer la qualité des interactions professionnelles et prévenir les tensions.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les mécanismes émotionnels à l'origine des comportements
- ✓ Repérer leurs propres déclencheurs émotionnels et leurs effets
- ✓ Adopter une posture adaptée face aux émotions de leurs interlocuteurs
- ✓ Utiliser des outils simples pour réguler, transformer ou exprimer leurs émotions
- ✓ Appliquer les bases de la communication non violente dans les situations sensibles

Durée et horaires :

2 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Tout salarié

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Mises en situation

Lieu de formation :

Site client

Programme :

	JOUR 1	JOUR 2
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Comprendre les émotions : rôles, déclencheurs, effets ✓ Émotions et comportements : ce que nos réactions disent de nous 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le 1^{er} jour ✓ Accueillir et réguler les émotions dans la relation professionnelle ✓ Prendre en compte les émotions des autres : posture, écoute, reformulation
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifier ses émotions : outils d'auto-observation et de conscience de soi ✓ Techniques de régulation des émotions 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Outils de communication bienveillante (CNV) et mises en situation ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

LA GESTION DU STRESS

Présentation de la formation :

Cette formation permet de mieux comprendre les mécanismes du stress et d'en identifier les manifestations dans le contexte professionnel. Elle propose des outils concrets pour réguler durablement son niveau de stress et préserver sa santé mentale, tout en favorisant un climat de travail plus apaisé. Formation animée par Marion Nussbaumer.

Objectif de la formation :

Permettre aux participants d'identifier leur niveau de stress, de comprendre ses déclencheurs et de mobiliser des leviers simples et efficaces pour réguler leur état et prévenir les effets délétères du stress au travail.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Expliquer le fonctionnement du stress et ses effets sur le corps et le comportement
- ✓ Identifier leurs propres déclencheurs et manifestations de stress
- ✓ Appliquer des techniques de régulation simples (respiration, visualisation, pleine conscience...)
- ✓ Mettre en place un plan d'action individuel pour prévenir le stress au quotidien

Durée et horaires :

1 jour : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Tout salarié

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Mises en situation

Lieu de formation :

Site client

Programme :

JOUR 1	
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Comprendre ce qu'est le stress : fonctionnement, utilité, dérives ✓ Faire la distinction entre stress et émotions ✓ Identifier les effets du stress ✓ Repérer ses propres signaux d'alerte et ses déclencheurs individuels
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expérimenter des techniques de régulation simples : respiration, visualisation, pleine conscience ✓ Identifier les leviers d'action au quotidien pour prévenir un stress durable ✓ Construire un plan d'action personnalisé adapté à sa réalité professionnelle ✓ Partager les pratiques et échanger sur les ajustements possibles en situation réelle ✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants



LE COMITE SOCIAL ET ECONOMIQUE (CSE)

Formation obligatoire Initiale	24
Formation obligatoire Renouvellement.....	26
Formation obligatoire pour la Commission SSCT en Renouvellement.	28
Structurer et renforcer l'action du CSE	30



C O N S E I L

FORMATION OBLIGATOIRE INITIALE

Présentation de la formation :

Soumise à agrément, cette formation obligatoire permet aux élus du CSE de s'approprier leur rôle en matière de santé, sécurité et conditions de travail. Elle articule les fondamentaux réglementaires, les bases de la prévention des risques professionnels et les outils clés pour agir collectivement au sein de l'entreprise.

MRE Conseil est agréé par le Ministère du Travail pour dispenser cette formation.

Objectif de la formation :

Objectifs réglementaires de la Dreets (Ministère du Travail):

- ✓ Développer l'aptitude du participant à déceler puis à mesurer les risques professionnels et sa capacité d'analyse des conditions de travail
- ✓ Initier le participant aux méthodes et procédés à mettre en œuvre pour prévenir les risques professionnels et améliorer les conditions de travail

Objectifs choisis par MRE Conseil :

- ✓ Comprendre le fonctionnement du CSE : adapté à l'effectif de l'entreprise
- ✓ Développer l'esprit collaboratif, le travail d'équipe : mettre en place une organisation interne pour optimiser le travail du collectif

Durée et horaires :

5 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Elus du CSE

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Exercices pratiques

Lieu de formation :

Site client

Format :

- ✓ 3 jours consécutifs

+

- ✓ 2 jours consécutifs

Avec une intersession d'au moins 1 mois. Cet intervalle permet aux élus de mettre en application les apports de la session 1 et d'adapter si besoin la session 2 en fonction de leurs attentes (en termes de risques spécifiques).

Programme :

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Les enjeux de la prévention ✓ Les acteurs de la prévention 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le jour 1 ✓ Les notions fondamentales de la prévention ✓ Les outils de la prévention 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le jour 2 ✓ La démarche d'évaluation des risques 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Retour sur le travail intersession ✓ Etudes de cas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le jour 1 ✓ Les visites de conditions de travail ✓ Informer et sensibiliser les salariés
APRES - MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rôle, fonctionnement et missions du CSE 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les principaux risques professionnels 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'analyse des accidents de travail ✓ L'organisation du CSE ✓ Travail intersession ✓ Bilan de la formation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ S'informer en santé et sécurité au travail ✓ La démarche de prévention ✓ La remontée d'informations 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Module au choix* ✓ Le quizz de la prévention ✓ Bilan de la formation

* Le module au choix est à sélectionner parmi les modules suivants :

- ✓ Une 2^{ème} session d'étude de cas
- ✓ La démarche de prévention des TMS
- ✓ Les TMS du travail sur écran
- ✓ La démarche de prévention des RPS
- ✓ La qualité de vie et les conditions de travail (QVCT)

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

FORMATION OBLIGATOIRE RENOUVELLEMENT

Présentation de la formation :

Soumise à agrément, cette formation obligatoire permet aux élus du CSE de consolider leur rôle en matière de santé, sécurité et conditions de travail, en réinterrogeant leurs pratiques et leurs marges d'action. Elle propose une remise à niveau ciblée, des approfondissements à la carte et des temps d'échanges sur les situations concrètes rencontrées dans l'exercice du mandat.

MRE Conseil est agréé par le Ministère du Travail pour dispenser cette formation.

Objectif de la formation :

Objectifs règlementaires de la Dreets (Ministère du Travail):

- ✓ Développer l'aptitude du participant à déceler puis à mesurer les risques professionnels et sa capacité d'analyse des conditions de travail
- ✓ Initier le participant aux méthodes et procédés à mettre en œuvre pour prévenir les risques professionnels et améliorer les conditions de travail

Objectifs choisis par MRE Conseil :

- ✓ Développer l'esprit collaboratif, le travail d'équipe : mettre en place une organisation interne pour optimiser le travail du collectif

Durée et horaires :

3 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Elus du CSE

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Exercices pratiques

Lieu de formation :

Site client

Programme :

Le programme est défini sur la base des besoins exprimés par les élus

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3
MATIN	<ul style="list-style-type: none">✓ Introduction et présentation✓ Défini par les élus	<ul style="list-style-type: none">✓ Retour sur le jour 1✓ Défini par les élus	<ul style="list-style-type: none">✓ Retour sur le jour 1✓ Défini par les élus
APRES -MIDI	<ul style="list-style-type: none">✓ Défini par les élus	<ul style="list-style-type: none">✓ Défini par les élus	<ul style="list-style-type: none">✓ Défini par les élus✓ Bilan de la formation

Les choix sont à faire parmi les modules suivants :

- ✓ Les enjeux de la prévention
- ✓ Les acteurs de la prévention
- ✓ Fonctionnement du CSE
- ✓ Les notions fondamentales de la prévention
- ✓ Les principaux risques professionnels, **et** les risques spécifiques de l'entreprise
- ✓ La démarche d'évaluation des risques, **et** revue du Document Unique existant
- ✓ Les RPS/QVCT
- ✓ L'analyse des accidents de travail **et** les analyses internes déjà réalisées
- ✓ L'organisation du CSE : définir les rôles de chacun et construire une feuille de route pour le mandat
- ✓ Les visites de conditions de travail
- ✓ Informer et sensibiliser les collaborateurs
- ✓ Etudes de cas
- ✓ Quizz de la prévention

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

FORMATION OBLIGATOIRE POUR LA COMMISSION SSCT EN RENOUVELLEMENT

Présentation de la formation :

Soumise à agrément, cette formation obligatoire permet aux membres du CSE ayant une commission CSSCT de réinterroger leur rôle et d'approfondir leurs pratiques en matière de santé, sécurité et conditions de travail. Elle articule retours d'expérience, apports ciblés et mise en situation concrète pour renforcer la capacité d'action collective, améliorer l'organisation du travail et structurer les démarches de prévention.

MRE Conseil est agréé par le Ministère du Travail pour dispenser cette formation.

Objectif de la formation :

Objectifs règlementaires de la Dreets (Ministère du Travail):

- ✓ Développer l'aptitude du participant à déceler puis à mesurer les risques professionnels et sa capacité d'analyse des conditions de travail
- ✓ Initier le participant aux méthodes et procédés à mettre en œuvre pour prévenir les risques professionnels et améliorer les conditions de travail

Objectifs choisis par MRE Conseil :

- ✓ Comprendre le fonctionnement du CSE : adapté à l'effectif de l'entreprise
- ✓ Développer l'esprit collaboratif, le travail d'équipe : mettre en place une organisation interne pour optimiser le travail du collectif

Durée et horaires :

5 jours : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Elus du CSE

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Exercices pratiques

Lieu de formation :

Site client

Format :

- ✓ 3 jours consécutifs

+

- ✓ 2 jours consécutifs

Avec une intersession d'au moins 1 mois. Cet intervalle permet aux élus de mettre en application les apports de la session 1 et d'adapter si besoin la session 2 en fonction de leurs attentes (en termes de risques spécifiques).

Programme :

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
MATIN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Les enjeux de la prévention ✓ Les acteurs de la prévention 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le jour 1 ✓ Les notions fondamentales de la prévention ✓ Les outils de la prévention 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le jour 2 ✓ La démarche d'évaluation des risques 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introduction et présentation ✓ Retour sur le travail intersession ✓ Etudes de cas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retour sur le jour 1 ✓ Les visites de conditions de travail ✓ Informer et sensibiliser les salariés
APRES - MIDI	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rôle, fonctionnement et missions du CSE 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les principaux risques professionnels 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ L'analyse des accidents de travail ✓ L'organisation du CSE ✓ Travail intersession ✓ Bilan de la formation 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ S'informer en santé et sécurité au travail ✓ La démarche de prévention ✓ La remontée d'informations 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Module au choix* ✓ Le quizz de la prévention ✓ Bilan de la formation

* Le module au choix est à sélectionner parmi les modules suivants :

- ✓ Une 2^{ème} session d'étude de cas
- ✓ La démarche de prévention des TMS
- ✓ Les TMS du travail sur écran
- ✓ La démarche de prévention des RPS
- ✓ La qualité de vie et les conditions de travail (QVCT)

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants

STRUCTURER ET RENFORCER L'ACTION DU CSE

Présentation de la formation :

Cette formation permet de prendre du recul sur le fonctionnement du CSE, de renforcer la cohésion de ses membres et de construire collectivement un plan d'action pour la suite du mandat. Elle s'appuie sur le vécu des élus pour identifier les leviers d'amélioration.

Objectif de la formation :

Permettre aux membres du CSE de faire un point d'étape sur leur mandat afin d'analyser leur fonctionnement, renforcer leur collaboration et structurer un plan d'action pour la suite de leur engagement.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de la formation les participants seront capables de :

- ✓ Analyser le fonctionnement de votre CSE à partir de votre vécu
- ✓ Repérer les leviers de progression
- ✓ Se réappropriier les règles de fonctionnement de l'instance
- ✓ Construire collectivement un plan d'actions pour la suite du mandat

Durée et horaires :

1 jour : 9h – 12h30 / 14h – 17h30

Public concerné :

Elu du CSE

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Exercices pratiques

Lieu de formation :

Site client

Programme :

	JOUR 1
MATIN	<ul style="list-style-type: none">✓ Introduction et présentation✓ Retour d'expérience du vécu du CSE
APRES-MIDI	<ul style="list-style-type: none">✓ Fonctionnement du CSE : rappel réglementaire✓ Définir un plan d'actions (pour la suite du mandat) au regard du REX et du fonctionnement du CSE✓ Bilan de la formation

Livrables après la formation :

- ✓ Support de formation
- ✓ Attestation de formation
- ✓ Feuilles d'émargement
- ✓ Bilan des évaluations des participants



ATELIERS

Les fondamentaux de la QVCT.....	32
TMS du travail sur écran : comment aménager mon poste ?.....	33
Comment animer une réunion efficace ?.....	34



C O N S E I L

LES FONDAMENTAUX DE LA QVCT

Présentation de l'atelier :

Cet atelier permet de clarifier ce qu'est la QVCT, d'en comprendre les enjeux et les leviers, et de situer son rôle dans une démarche structurée.

Objectif de l'atelier :

Permettre aux participants de s'approprier les bases de la QVCT afin de contribuer à sa mise en œuvre au sein de leur structure.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de l'atelier les participants seront capables de :

- ✓ Définir la QVCT et ses finalités selon le Code du travail
- ✓ Identifier les leviers d'action concrets au sein de leur organisation
- ✓ Distinguer les approches centrées sur le travail de celles centrées sur les services aux salariés
- ✓ Situer leur rôle (CSE, CSSCT, référent, manager, etc.) dans la dynamique QVCT

Durée et horaires :

1/2 journée : 9h – 12h / 14h – 17h

Public concerné :

Managers

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Exercices pratiques

Lieu de formation :

Site client

Programme :

1/2 JOURNÉE

- ✓ Placer la QVCT dans le cadre réglementaire et dans l'évolution des politiques de prévention
- ✓ Comprendre ce qu'est une démarche QVCT : définition, leviers, conditions de réussite
- ✓ Distinguer QVCT, RPS, bien-être au travail et climat social

Livrables après l'atelier :

- ✓ Support de présentation de l'atelier

Sur demande :

- ✓ Attestation de présence
- ✓ Feuilles d'émargement

TMS DU TRAVAIL SUR ECRAN : COMMENT AMENAGER MON POSTE ?

Présentation de la formation :

Cet atelier permet de mieux comprendre les mécanismes d'apparition des TMS liés au travail sur écran et de s'appropriier les principes clés d'aménagement du poste. À travers des apports pratiques et des mises en situation, les participants identifient les leviers d'action individuels et les pistes d'amélioration concrètes.

Objectif de la formation :

Permettre aux participants de repérer les facteurs de risque liés au travail sur écran et de définir des actions concrètes d'aménagement pour limiter l'apparition de troubles musculosquelettiques.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de l'atelier les participants seront capables de :

- ✓ Identifier les principaux facteurs de risque de TMS à leur poste de travail
- ✓ Repérer les erreurs d'installation ou de posture
- ✓ Appliquer les principes d'aménagement ergonomique de base pour leur poste
- ✓ Mettre en œuvre des gestes de prévention simples (étirements, pauses, variation des postures)

Durée et horaires :

½ journée : 9h – 12h / 14h – 17h

Public concerné :

Salarié ayant pour activité principale le travail sur écran

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Exercices pratiques

Lieu de formation :

Site client

Programme :

½ JOURNEE

- ✓ TMS et travail sur écran : définitions, mécanismes, données clés, idées reçues
- ✓ Identifier les facteurs de risque à son poste
- ✓ Prévenir les TMS : leviers individuels et bonnes pratiques

Livrables après l'atelier :

- ✓ Support de présentation de l'atelier

Sur demande :

- ✓ Attestation de présence
- ✓ Feuilles d'émargement

COMMENT ANIMER UNE REUNION EFFICACE ?

Présentation de l'atelier :

Cet atelier propose des repères concrets pour animer une réunion de manière efficace, dynamique et structurée. Il permet de mieux préparer, conduire et conclure ses réunions, tout en gérant les profils difficiles et les imprévus.

Objectif de l'atelier :

Permettre aux participants d'animer des réunions efficaces et structurées, adaptées à leurs objectifs et à leurs interlocuteurs.

Objectifs pédagogiques, à l'issue de l'atelier les participants seront capables de :

- ✓ Définir les différents types de réunions et leurs objectifs
- ✓ Préparer une réunion de manière structurée (objectif, participants, ODJ, durée)
- ✓ Conduire les étapes clés d'une réunion (accueil, lancement, animation, clôture)
- ✓ Gérer la dynamique du groupe et les profils difficiles
- ✓ Assurer le suivi grâce à un compte-rendu clair et utile

Durée et horaires :

1/2 journée : 9h – 12h / 14h – 17h

Public concerné :

Managers

Moyens / Pédagogie :

Apprentissage basé sur l'expérience
Echanges interactifs
Intelligence collective
Exercices pratiques

Lieu de formation :

Site client

Programme :

1/2 JOURNEE

- ✓ Qu'est-ce qu'une réunion réussie ? Types de réunions, objectifs et risques fréquents
- ✓ Préparer sa réunion pour la rendre efficace
- ✓ Animer avec clarté, rythme et posture juste
- ✓ Gérer les profils difficiles et recentrer les échanges
- ✓ Clôturer et assurer un suivi utile

Livrables après l'atelier :

- ✓ Support de présentation de l'atelier

Sur demande :

- ✓ Attestation de présence
- ✓ Feuilles d'émargement

DEMANDE DE DEVIS

Chaque projet fait l'objet d'une proposition détaillée et transparente, élaborée en fonction de vos besoins. Cette approche garantit un investissement clair et maîtrisé, directement relié aux résultats attendus.

Les tarifs proposés dans nos devis sont forfaitaires et comprennent sont les frais de mission.

Etant en mesure de construire des formations sur mesure, le tarif création sera différents du tarif des formations existantes et présentées dans ce catalogue.

Nos conditions générales de vente sont disponibles sur simple demande et intégrées systématiquement à nos propositions commerciales.



Magali Roque-Escalle

PRÉVENTION, ERGONOMIE, FORMATION

07 49 36 07 08

mre@mre-conseil.com

www.mre-conseil.com



C O N S E I L