



Nouveau Concept Formation

VIVEZ L'EXPÉRIENCE MIX LEARNING



C3S

Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

NOUVEAU FORMAT

Vivez l'expérience MIX LEARNING

DEVENEZ ACTEUR
DE VOTRE FORMATION



Le contexte sanitaire actuel bouscule le monde du travail et impose à chacun de se réinventer. C'est pourquoi, nous continuons à faire évoluer notre offre de formation pour vous proposer des dispositifs pédagogiques innovants et personnalisés qui vous placent au coeur du processus d'apprentissage

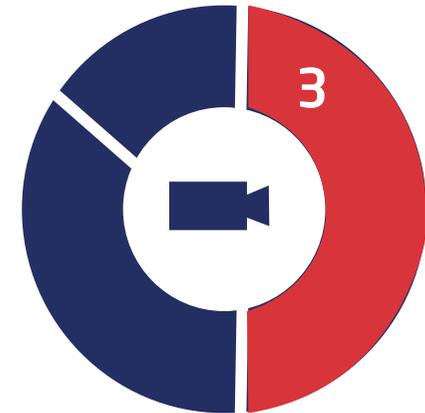
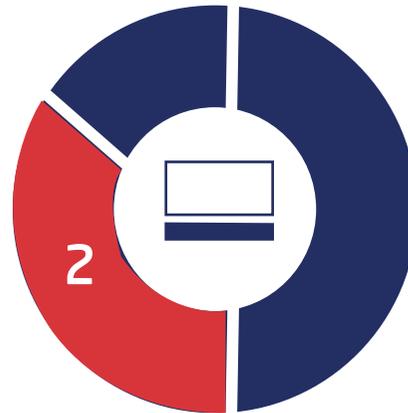
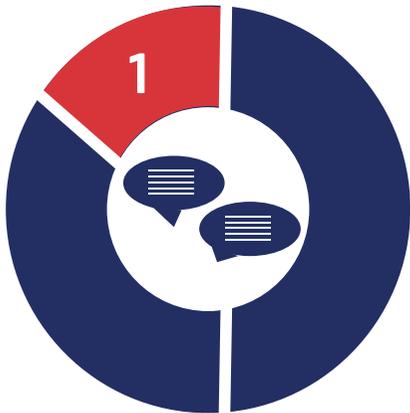
TEMPS D'ÉCHANGE
AVEC LE CONSULTANT



MODULE(S)
ELEARNING



FORMATION
EN VISIOCONFÉRENCE



Un échange en visioconférence avec le consultant permet de préciser les objectifs à atteindre

Vous suivez un ou plusieurs modules elearning en autonomie

Temps de réponse aux questions suite aux elearning et poursuite du programme de la formation

DISPOSITIF 100% DISTANCIEL



1

TEMPS D'ÉCHANGE AVEC LE CONSULTANT



Vivez l'expérience MIX LEARNING



Cette première phase de votre formation est un temps d'échange avec votre consultant. L'objectif consiste à recenser vos besoins, votre contexte professionnel et comprendre quelles sont vos attentes.

En retour, votre consultant sera en capacité **d'adapter, de personnaliser le contenu de la formation** en fonction de votre profil, de vos connaissances et de votre expérience.

Cet échange aura un impact direct sur le déroulé de votre action de formation. Votre consultant pourra adapter le contenu de la formation sur les points essentiels qu'il vous faudra maîtriser pour **monter en compétences**.



Une question ?

Contactez nos conseillères pédagogiques

02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

2

MODULE(S) ELEARNING

Vivez l'expérience MIX LEARNING



Dans cette seconde phase de votre formation, vous allez travailler en **autonomie** sur un ou plusieurs modules elearning qui vous auront été attribués par votre consultant.

Ces modules elearning sont en lien direct avec la thématique de votre formation et vous apportent **un socle de connaissance indispensable** dans votre apprentissage.

Nos modules elearning offrent une approche pédagogique qui **favorise la réflexion de l'apprenant** à travers des interactions, des animations ou des vidéos didactiques. A la fin de votre module elearning, vous aurez accès à une validation des connaissances sous la forme d'un quiz d'évaluation.



Une question ?
Contactez nos conseillères pédagogiques
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

3

FORMATION EN VISIOCONFÉRENCE



Vivez l'expérience MIX LEARNING



Dans cette troisième phase de votre formation, vous retrouverez un contact direct avec votre consultant en visioconférence.

Vous allez faire un point de situation avec votre consultant suite au(x) module(s) elearning que vous avez suivi lors de votre travail en autonomie. C'est pour vous l'occasion de **poser toutes vos questions** pour approfondir certains points abordés.

Ensuite, votre consultant va se nourrir de vos questions pour continuer à dérouler le fil de la formation tout en restant au plus proche de vos problématiques. L'objectif est de consolider au maximum **l'acquisition de compétences utiles** dans le cadre de votre projet professionnel.



Une question ?
Contactez nos conseillères pédagogiques
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

NOUVEAU FORMAT

Vivez l'expérience MIX LEARNING

LES POINTS FORTS DU CONCEPT

VOUS ETES ACTEUR DE VOTRE FORMATION

Vous échangez, vous posez des questions, vous travaillez en autonomie...vous participez à la construction de votre formation

DISPOSITIF 100% DISTANCIEL

Pas besoin de se déplacer, vous avez accès à votre formation depuis votre bureau ou même depuis chez vous si vous êtes en télétravail

FORMATION PERSONNALISABLE

Le contenu de la formation s'adapte en fonction de votre profil, votre expérience, vos attentes, vos questions

SUPPORT DE FORMATION COMPLET

Vous bénéficiez d'un support de formation complet et d'un espace en ligne pour retrouver tous vos documents



Une question ?
Contactez nos conseillères pédagogiques
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr



Nouveau Concept Formation

NOS THÉMATIQUES

MIX LEARNING



C3S

Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

PRÉSERVER LE CAPITAL SANTÉ

Bonnes pratiques et recommandations



21 au 22 janvier 2021
20 au 21 mai 2021
07 au 08 octobre 2021

2
JOURS

€ 1755 HT

TEMP



Objectif

Intégrer une vision globale de la santé et diffuser des conseils d'hygiène de vie adaptés aux contraintes professionnelles et personnelles



Compétences à acquérir

- Mesurer la capacité physique d'un individu
- Transmettre des clefs d'adaptation aux différents rythmes de vie
- Conseiller pour préserver le capital santé
- Construire des ateliers de sensibilisation à la santé



Modules Elearning associés

Santé active
Le capital santé, c'est quoi



Santé active
Mesurer le capital santé



Santé active
Hydratation



Santé active
Alimentation



Santé active
Sommeil



Santé active
Activité physique



Vivez l'expérience **MIX LEARNING**



DÉTECTION PRÉCOCE DES TMS

Bilan ostéo-articulaire et musculo-tendineux



03 au 05 mars 2021
07 au 09 juin 2021
27 au 29 septembre 2021

3
JOURS

€ 2155 HT

BILO



Objectif

Détecter et objectiver l'évolution des pathologies de l'appareil locomoteur en tenant compte des sollicitations bio-mécaniques



Compétences à acquérir

- Faire le rapprochement entre les douleurs ressenties par une personne et les structures du corps concernées (tendon, muscle, cartilage, nerf...)
- Percevoir les zones de fragilité individuelle de l'appareil locomoteur qui peuvent poser des problèmes ou s'aggraver sur certains types de postes de travail...



Modules Elearning associés



Bilan de l'épaule



Bilan du coude



Bilan du poignet et de la main

PRÉVENTION DES ACCIDENTS DE PLAIN-PIED

Stratégie d'équilibre



25 au 26 février 2021
11 au 12 octobre 2021

2
JOURS

€ 1615 HT

CHUT



Objectif

Prévenir les risques collectifs et individuels de plain-pied



Compétences à acquérir

- Identifier ses stratégies d'équilibre et les développer
- Mettre en place des actions de prévention individuelles et collectives
- Quantifier l'absence de réalisation du risque (arbre des causes)
- Organiser des déplacements,...



Modules Elearning associés



Santé active
Mesurer le capital santé



Chute de plain-pied

PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES TMS PAR LES CONTENTIONS



12 avril 2021
10 décembre 2021

1
JOUR

€ 1165 HT

CONT



Objectif

Réaliser des contentions souples adaptées et conseiller les personnes atteintes de TMS



Compétences à acquérir

- Utiliser les différentes contentions et connaître les précautions d'utilisation
- Intégrer l'apport de nouveaux produits face aux TMS
- Protéger une région anatomique pour éviter des lésions
- Soulager les TMS par les contentions souples



Modules Elearning associés

Les types de contention



Contentions du rachis



Contentions du membre supérieur



Contentions du membre inférieur





Objectif

Intégrer une réelle prévention active et ergonomique des lombalgies et autres pathologies liées au surmenage physique (TMS)



Compétences à acquérir

- Connaître la démarche ergonomique pour analyser et améliorer les postes de travail
- Intégrer des exercices de prévention au poste de travail
- Adapter la manutention et les postures en tenant compte des capacités physiques des opérateurs
- Connaître les limites du poids des charges...



Modules Elearning associés



Risque professionnel travail sur écran



Manutention manuelle



Comprendre et identifier les TMS

TRAVAIL SUR ÉCRAN

Positionnement et exercices de prévention



04 au 05 février 2021
27 au 28 mai 2021
25 au 26 novembre 2021

2
JOURS

€ 1615 HT

ECRA



Objectif

Appréhender la problématique du travail devant écran à travers ses multiples aspects et mettre en place des solutions adaptées qui répondent aux besoins du travailleur devant écran.



Compétences à acquérir

- Identifier les paramètres (santé, ergonomie) liés à l'aménagement des postes de travail comportant un ou plusieurs écrans de visualisation.
- Apprendre à observer et analyser un poste de travail comportant un écran, mais aussi les comportements individuels (attitudes, habitudes posturales et gestuelles) des utilisateurs...



Modules Elearning associés



Risque professionnel travail sur écran



Prévention des TMS et travail sur écran



Télétravail et travail sur écran



Vivez l'expérience **MIX LEARNING**





Objectif

Connaître les recommandations essentielles pour (bien) télétravailler et accompagner vos personnels en télétravail



Compétences à acquérir

- Recréer des collectifs de travail pour les télétravailleurs
- Définir les conditions d'usage des outils numériques
- Conseiller sur l'ergonomie du poste de travail au domicile
- Conseiller l'organisation de la journée entre temps de travail et temps de pause
- Adapter les exercices de prévention...



Modules Elearning associés



Risque professionnel
travail sur écran



Télétravail
et travail sur écran

AGIR FACE AUX TMS ET ATTEINTES OSTÉO-ARTICULAIRES NIVEAU 1

Service de santé au travail : recommandations et prévention



22 au 24 mars 2021
10 au 12 mai 2021
15 au 17 septembre 2021

3
JOURS

€ 2155 HT

URG1



Objectif

Etre actif devant les atteintes ostéo-articulaires et musculo-tendineuses

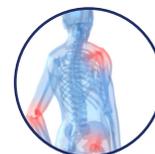


Compétences à acquérir

- Adapter sa prise en charge selon la lésion
- Soulager et éviter les aggravations
- Prévenir l'usure physiologique
- Contre balancer les postures imposées par l'activité professionnelle...



Modules Elearning associés



Comprendre et identifier les TMS



Conseils et hygiène de vie dans la prévention des TMS



Prévention active des TMS et du rachis

AGIR FACE AUX TMS ET ATTEINTES OSTÉO-ARTICULAIRES NIVEAU 2

Service de santé au travail : recommandations et prévention



21 au 23 avril 2021
04 au 06 octobre 2021

3
JOURS

€ 2025 HT

URG2



Objectif

Etre actif devant les atteintes ostéo-articulaires et musculo-tendineuses



Compétences à acquérir

- Intégrer une approche préventive et thérapeutique fonctionnelle
- Prévenir et soulager les TMS du membre supérieur, du dos et du membre inférieur
- Mettre en place des actions de prévention au sein de l'entreprise



Modules Elearning associés



Prévention active des TMS des membres supérieurs



Prévention active des TMS des membres inférieurs



SOME



Objectif

Comprendre les mécanismes du sommeil, de la vigilance et utiliser des exercices simples en terme de prévention



Compétences à acquérir

- Repérer les pathologies nécessitant l'orientation vers des spécialistes
- Connaître les troubles du sommeil pour la mise en place d'une gestion appropriée
- Découvrir les possibilités d'action pour restaurer ou conserver la vigilance



Modules Elearning associés

Sommeil et vigilance



Santé active
Alimentation



ENTRETIEN CLINIQUE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Aider les personnes en situation de détresse



03 au 05 mars 2021
12 au 14 avril 2021

3
JOURS

€ 2155 HT

SOUT



Objectif

Utiliser des outils complémentaires à sa formation de base, afin de conduire des entretiens avec des personnes en souffrance psychique, en détresse existentielle, ou tenant un discours mortifère



Compétences à acquérir

- Pratiquer des entretiens cliniques de soutien auprès des personnes en mal-être ou en détresse psychologique
- Appliquer une méthode, des moyens et des outils pour conduire ces entretiens
- Identifier les manifestations de la souffrance



Module Elearning associé



L'entretien de soutien psychologique



VOUS AVEZ UNE QUESTION ?

Nos conseillères pédagogiques sont à votre écoute

02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr
www.c3s.fr



C3S

Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT