Les essentiels au travail : des savoir-être aux gestes et postures

Les salariés en parcours d'insertion, dans le cadre de leurs missions, peuvent rencontrer des situations conflictuelles avec leur collègues et les usagers. De plus, la technicité de leur poste demande une bonne connaissance de gestes et postures afin de l'exercer dans des conditions de travail sûres et adaptées.

Public

Tout salarié en parcours d'insertion

Prérequis

Aucun

Durée

2 + 1 jours soit 21 heures

Dates

Module 1 : 02 et 03 mars 2023

+

Module 2 : 20 mars 2023

Module 1 - Les attitudes de service et la gestion des conflits

Objectifs pédagogiques

- Développer des compétences de base en communication dans les différentes situations professionnelles
- Savoir se présenter et se positionner professionnellement
- Entretenir de bonnes relations avec sa hiérarchie, ses collègues, les clients, les usagers
- Anticiper et prévenir les situations potentiellement conflictuelles
- Maîtriser les techniques de communication, de prévention et de résolution de conflits
- Développer sa capacité à être calme, serein et affirmé face à une personne énervée ou en colère
- Savoir gérer son stress et ses émotions
- Renforcer sa capacité à prendre de la distance

Programme

Les Attitudes de service : la posture professionnelle

- Connaître les spécificités de son environnement de travail
- Savoir se présenter et présenter le cadre de son intervention
- Savoir rendre compte de son activité et donner des alertes

La Communication adaptée aux différents interlocuteurs

- Les bases de la communication orale
- L'image et l'estime de soi
- L'importance du corps et du non verbal

Les bon reflexes face aux conflits : prévenir, réagir et désamorcer

- Se préparer à affronter une situation délicate
- S'adapter à son interlocuteur, à la situation (contexte de l'espace public)
- Répondre aux critiques et aux objections et gérer les attaques personnelles : faits, opinions, sentiments
- La démarche assertive
- Prendre de la distance
- Exploiter son stress de manière constructive, contrôler ses émotions

Module 2 - Les gestes et postures

Objectifs pédagogiques

- Connaître l'incidence de gestes et postures inapropriés
- Connaître le principe d'économie d'effort et atténuer la fatigue
- Adopter les gestes et postures de travail adaptés
- Pratiquer en sécurité toute manutention liée à son poste

Programme

Les risques liés aux situations professionnelles

- Notions d'anatomie et du schéma corporel
- Pathologies dues aux accidents du travail et maladies professionnelles

Principes généraux de manutention

- Effort et économie d'effort
- Sécurité physique

Entraînement aux gestes et postures adaptés aux postes de travail

- Démonstration et réalisation de manutentions
- Repérage des mauvaises habitudes et réajustement

Exercices d'assouplissement et d'étirements

- Entretien et détente du rachis,
- Application sur le lieu de travail et au domicile

Tarif
Tarif : 580 € TTC par personne
Tarif adhérent-Régie : 525 € TTC par personne

Modalités pédagogique et d'évaluation
Voir p.6 et 7

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap à la formation
Voir p.6

Intervenant pressenti
Valeria DAFARRA
Formatrice depuis 10 ans, expérience de 5 ans dans le secteur social et de l'insertion économique

Taux de satisfaction
91% de nos stagiaires satisfaits de nos formations en 2022

Modalités et délai d'accès

Clôture des inscriptions deux semaines avant le début de la formation !

Pour de plus amples informations vous pouvez contacter Cécile Landry :
01 79 35 36 64
accueil@passages-formation.fr