



CENTRE DE FORMATION EN
PREVENTION DES RISQUES

CATALOGUE DE FORMATIONS



2024-2025

www.jrc-formation.fr

PRÉSENTATION

JRC FORMATION est un centre de formation spécialisé dans la sécurité et la prévention au travail. Nous sommes certifiés Qualiopi, un gage de qualité qui vous permet de bénéficier des financements OPCO.

L'équipe du centre de formation est composée de professionnels qualifiés et expérimentés dans leurs domaines.

Nos missions : conseiller, former et informer, les salariés désirant acquérir de nouvelles compétences en sécurité au travail en les aidant à s'engager dans une démarche globale de prévention.

Notre centre, situé entre Avignon et Carpentras, est facilement accessible (en voiture ou transports en commun), nous disposons d'un parking fermé.



Sommaire

Nos thématiques	1
Prévention des risques Amiante	4
Sensibiliser et repérer le risque amiante	5
Piloter un chantier en présence d'amiante	6
Santé et sécurité au travail	7
SST Initial	8
SST Recyclage	9
Sécuriser le travail en hauteur	10
Habilitation électrique	11
Habilitation électrique	12
Habilitation électrique	13
Gérer, comprendre et prévenir le stress au travail	14
Accessibilité	15
Financement	16
Contact	17



LE RISQUE AMIANTE



SENSIBILISER ET REPÉRER LE RISQUE AMIANTE

Cette formation de sensibilisation aux risques d'exposition à l'amiante veille à sensibiliser l'ensemble des professionnels pouvant être exposés à des fibres d'amiante.

Tout public:

Professionnels du bâtiment et du secteur industriel, de l'opérateur chantier au donneur d'ordre, ainsi qu'à tous les professionnels de la gestion des déchets et des travaux

2 formats disponibles:

Formation de 1 jour (7h)

Formation 1/2 journée (3h30)

Inter ou intra

PILOTER UN CHANTIER EN PRÉSENCE D'AMIANTE

Dans le cadre d'un chantier de rénovation, vous pouvez intervenir sur des bâtiments se révélant amiantés.

Si la plus grande vigilance s'impose face à ce matériau toxique, il peut être intéressant de développer vos compétences sur « les risques amiante » en vous formant pour savoir comment agir et accompagner votre maître d'ouvrage. Cette formation vous permettra de maîtriser les principes de prévention du risque amiante. Vous découvrirez également les fondamentaux du fonctionnement d'un chantier amiante afin d'anticiper et piloter les interventions en présence d'amiante.

Public: Maîtres d'œuvre, architectes, donneurs d'ordres, CSPS, conducteur de travaux

7h soit 1 jour

Inter, intra



SANTÉ ET SÉCURITÉ

SAUVETEUR SECOURISTE
DU TRAVAIL

Le SST (sauveteur secouriste du travail) est un employé d'entreprise formé aux premiers secours. Son rôle, au sein de son organisation, se caractérise par des actions de prévention et de secourisme.

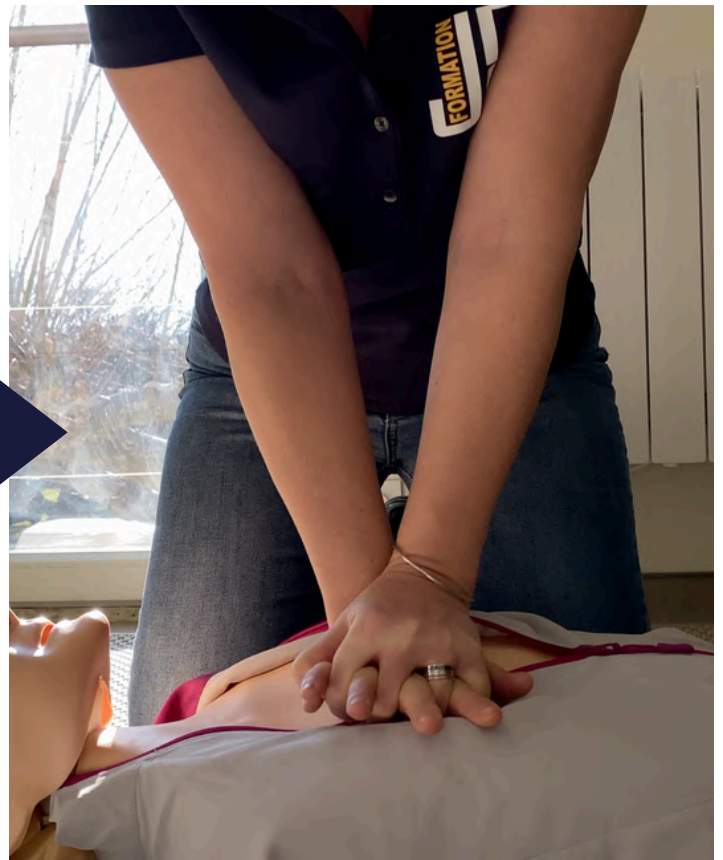
Il a pour mission d'être un acteur de la prévention, notamment en mettant en œuvre des actions de prévention des risques ou en informant ses responsables des situations de travail dangereuses qu'il aura relevées. Il doit également être capable d'intervenir face à une situation d'accident de travail (malaise, étouffement etc.).

Tout public

14h soit 2 jours pour la SST Initial

7h soit 1 jour pour le MAC

Inter ou intra

SÉCURISER LE TRAVAIL
EN HAUTEUR

Travailler sur une charpente, un toit, un pylône, une plate-forme, un échafaudage... Qu'il soit temporaire ou régulier, le travail en hauteur peut être une activité à risque.

Chaque année, plus de 10% des accidents du travail sont dus aux chutes de hauteur

Tout public âgé de 18 ans minimum

7h soit 1 jour

Inter ou intra



SANTÉ ET SÉCURITÉ

HABILITATION ÉLECTRIQUE

Découvrez toutes nos formations en habilitation électrique basées sur la norme NFC 18 510 et conçues pour répondre à tous les niveaux de compétence. Elles donnent aux stagiaires les moyens d'intervenir en toute sécurité en fonction de leurs travaux, ainsi que d'utiliser les EPI (équipements de protection individuels) et outils adaptés.

Nos programmes sont élaborés et dispensés par des experts dans leur métiers, mélangeant la théorie et la pratique.

Que vous soyez débutant ou professionnel expérimenté, nos formations vous permettront d'acquérir les connaissances et les compétences essentielles pour travailler en toute sécurité dans des environnements électriques variés.

Électricien ou non-électricien selon la formation

De 7h à 21h (1 à 3 jours) selon la formation
Inter ou intra



COMPRENDRE, GÉRER ET PRÉVENIR LE STRESS AU TRAVAIL

Il existe autant de sources de stress au travail que de situations professionnelles.

Le stress peut être à l'origine de nombreux troubles, tant dans un environnement professionnel que personnel.

Cette formation d'une journée, alliant échanges et exercices pratiques, vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences et de **développer des solutions concrètes dans votre quotidien.**

Tout public

2 formats disponibles:

- Formation de 1 jour (7h)
- Formation 1/2 journée (3h30)

Inter ou intra

THÉMATIQUE

LE RISQUE AMIANTE

Si la plus grande vigilance s'impose face à ce matériau toxique, il peut être intéressant de développer vos compétences sur « les risques amiante » en vous formant pour savoir comment agir, éviter les risques et accompagner vos salariés/ maître d'ouvrage / entreprises intervenant sur les chantiers.

La formation de sensibilisation sur le risque amiante est cruciale pour plusieurs raisons :

1. **Protection de la santé** : L'amiante est un matériau dangereux qui peut causer des maladies graves, notamment des cancers et des maladies respiratoires. La formation permet aux travailleurs et aux donneurs d'ordre de comprendre les risques associés à l'exposition à l'amiante et d'apprendre à se protéger en cas d'incident.
2. **Identification des matériaux** : La formation aide les travailleurs et les donneurs d'ordre à reconnaître les matériaux contenant de l'amiante dans leur environnement de travail, ce qui est essentiel pour éviter une exposition accidentelle.
3. **Prévention des accidents** : En sensibilisant les employés aux bonnes pratiques, on réduit le risque d'accidents et d'expositions.
4. **Culture de la sécurité** : La formation contribue à instaurer une culture de la sécurité au sein de l'entreprise, où chaque employé est conscient des dangers et se sent responsable de sa propre sécurité, de celle de ses collègues et du public.
5. **Responsabilité sociale** : Former les employés sur les risques liés à l'amiante montre que l'entreprise se soucie de la santé et du bien-être de ses travailleurs, renforçant ainsi son image et sa réputation.

En résumé, la formation de sensibilisation sur le risque amiante est essentielle pour protéger la santé des travailleurs, et promouvoir un environnement de travail sûr et responsable.

SENSIBILISER ET REPÉRER LE RISQUE AMIANTE

Vous intervenez sur des chantiers de rénovation ou de réhabilitation ? Vous travaillez dans le secteur industriel, de l'entretien, ou dans la gestion des déchets ?

Si c'est le cas, quel que soit votre corps de métier, vous pouvez être confronté à la présence d'amiante sur vos chantiers.

En France, ce ne sont pas moins de 900 000 employés du bâtiment et 800 000 salariés du secteur industriel qui sont directement concernés par des risques d'exposition à l'amiante.

Cette formation veille à **sensibiliser** l'ensemble des professionnels pouvant être exposés aux risques des fibres d'amiante, mais aussi à **définir une procédure de sauvegarde lors d'incidents liés à l'amiante**.

Ce stage de sensibilisation s'adresse aux personnes **n'intervenant pas directement sur les matériaux amiantés**.

Public : Professionnels du bâtiment Durée : 1 journée (7h) Tarif HT: 250€/pers ou 980€/groupe
Tarif HT: 1/2 journée (3h30) 500€ / groupe

Programme

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la définition de l'amiante
- Évaluer les risques liés à l'amiante
- Identifier les matériaux susceptibles de contenir de l'amiante
- Connaître les moyens de prévention des risques liés à l'amiante
- Adapter les mesures de prévention en fonction de la situation de travail
- Appliquer la procédure de sauvegarde lors d'incidents liés à l'amiante

Prérequis

Aucun

Lieux et effectif

- Inter-entreprise: notre centre de formation, de 2 à 8 participants
- Intra-entreprise: vos locaux (sous réserve des conditions d'organisation), de 4 à 10 participants
- Autre lieu: une salle à proximité de vos locaux ou proche de notre centre de formation, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, échanges en groupe, retour d'expérience, mises en situation.

Évaluation

Un QCM de fin de formation sera proposé.

Veuillez noter que cette formation ne conduit pas à une certification

PILOTER UN CHANTIER EN PRÉSENCE D'AMIANTE

Réglementations, prévention, gestion des situations d'urgence, application des consignes de sécurité... Développer vos compétences permet de mieux accompagner vos maîtres d'ouvrage face aux "risques amiante".

Cette formation vous permettra d'appréhender le risque lié à la présence d'amiante et de connaître la réglementation et les bonnes pratiques grâce à des échanges avec des professionnels du diagnostic et du désamiantage afin de piloter un chantier où se trouve des matériaux amiantés tout en respectant le cadre fixé concernant les dépenses et les délais relatifs au chantier amiante.

En tant qu'architecte ou donneur d'ordre, vous n'encourez pas systématiquement le risque d'être en contact direct avec de l'amiante.

Néanmoins, dans le cadre de la gestion d'un chantier votre rôle est fondamental pour accompagner et conseiller le maître d'ouvrage et les différentes entreprises.

Cette formation sur « la prévention et aux risques amiante » vous permettra d'acquérir les compétences quant aux différentes réglementations, à la prévention et à la gestion d'un chantier en présence d'amiante.

Public : Professionnels du bâtiment, donneur d'ordre, maître d'œuvre, architectes
Durée : 1 journée (7h) Tarif HT : 270€/pers ou 980€/groupe

Programme

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principes de prévention du risque amiante
- Identifier les fondamentaux du fonctionnement d'un chantier amiante afin d'anticiper et piloter les interventions en présence d'amiante.

Lieux et effectif

- Inter-entreprise: notre centre de formation, de 2 à 6 participants
- Intra-entreprise: vos locaux (sous réserve des conditions d'organisation), de 4 à 6 participants
- Autre lieu: une salle à proximité de vos locaux ou proche de notre centre de formation, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Prérequis

Aucun

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, échanges en groupe, retour d'expérience, mises en situation.

Évaluation

QCM en fin de formation. Une attestation de suivi et d'assiduité vous seront délivrés à la fin de la formation

Veuillez noter que cette formation ne conduit pas à une certification

SÉCURITÉ ET SANTÉ AU TRAVAIL

L'employeur doit veiller à la santé et à la sécurité de ses travailleurs en mettant en place des actions de prévention, d'information et de formation.

Afin de préserver la santé des salariés et veiller à leur sécurité au quotidien nos formations sont animées par des professionnels certifiés dans leurs domaines. Les formations en santé et sécurité au travail sont essentielles pour plusieurs raisons :

- 1. Prévention des accidents : Elles permettent d'identifier les risques potentiels sur le lieu de travail et d'apprendre à les éviter, réduisant ainsi le nombre d'accidents et de blessures.
- 2. Protection des employés : En formant les employés aux bonnes pratiques de sécurité, on veille à leur bien-être et à leur santé, ce qui contribue à un environnement de travail plus sûr.
- 3. Conformité légale : De nombreuses réglementations exigent que les entreprises forment leurs employés en matière de santé et de sécurité. Cela permet d'éviter des sanctions et des amendes.
- 4. Amélioration de la productivité : Un environnement de travail sûr et sain favorise la concentration et la motivation des employés, ce qui peut améliorer la productivité globale.
- 5. Culture de la sécurité : Les formations aident à instaurer une culture de la sécurité au sein de l'entreprise, où chaque employé se sent responsable de sa propre sécurité et de celle de ses collègues.
- 6. Réduction des coûts : Moins d'accidents signifie moins de coûts liés aux soins médicaux, aux indemnisations et à l'absentéisme, ce qui est bénéfique pour l'entreprise.
- 7. Renforcement de l'image de l'entreprise : Une entreprise qui investit dans la santé et la sécurité de ses employés est perçue comme responsable et soucieuse du bien-être de son personnel, ce qui peut améliorer son image et attirer de nouveaux talents.

En somme, les formations en santé et sécurité au travail sont un investissement crucial pour le bien-être des employés et la performance de l'entreprise.

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL INITIAL

Ce stage de 2 jours (14h) a pour objectif d'acquérir les compétences théoriques et pratiques permettant d'agir en cas de danger, et/ou lorsque des gestes de premiers secours seront nécessaires.

En fonction de la taille de son entreprise, il sera recommandé de former un ou plusieurs sauveteurs secouristes du travail. La présence d'un sauveteur secouriste est également requise dans tout atelier ou dans certains chantiers réalisant des travaux dangereux.

A l'issue de cette formation, vous obtiendrez un certificat SST, valable pour une durée de 24 mois. A noter que l'organisation des sessions respecte le protocole des recommandations mises en place par l'INRS.

Les ateliers que le stagiaire suit le rendront apte à agir et à être force de proposition en matière de prévention des risques en entreprise. Le stagiaire apprendra également à utiliser le défibrillateur.

Public : Tous salariés d'entreprise **Durée : 2 jours (14h)**
Tarif HT: 350€/pers ou 1350€/groupe

Programme

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser le concept du sauveteur secouriste du travail (SST) et être capable d'intervenir face à une situation d'accident de travail
- Mettre en application les compétences SST au service de la prévention des risques professionnels dans son entreprise
- Obtenir son certificat SST, pour une durée de 24 mois

Prérequis

Aucun

Lieux et effectif

- Inter-entreprise: notre centre de formation, de 2 à 8 participants
- Intra-entreprise: vos locaux (sous réserve des conditions d'organisation), de 4 à 10 participants
- Autre lieu: une salle à proximité de vos locaux ou proche de notre centre de formation, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, échanges en groupe, retour d'expérience, mises en situation.

Évaluation

Exercices théoriques (QCM) et de cas pratiques, dans lequel le stagiaire devra attester de sa capacité à réagir en cas de situations dangereuses.

Epreuves certificatives et évaluations selon le référentiel INRS

Certification délivré par le réseau prévention

MAINTIEN ET ACTUALISATION DES CONNAISSANCES (SST RECYCLAGE)

Le MAC SST, ou Maintien et actualisation des compétences, est une obligation pour tout sauveteur secouriste du travail. Chaque personne disposant d'un certificat SST doit suivre une formation de MAC SST, tous les deux ans (24 mois).

L'objectif de cette formation d'une journée est de permettre aux SST de réactualiser leurs compétences. Les stagiaires réapprendront rapidement toutes les connaissances et pratiques techniques pour intervenir dans une situation d'accident et contribuer à la mise en place d'actions de prévention. Ils réaliseront également des simulations et des manipulations à la réanimation cardio-pulmonaire sur mannequins adulte, enfant et nourrisson.

Public : Titulaire du certificat SST valide Durée : 1 jour (7h)
Tarif HT : 170€/pers ou 680€/groupe

Programme

Objectifs pédagogiques

- Actualiser ses compétences pour toujours agir efficacement face à une situation d'accident, en préservant l'état de la victime, dans l'attente des secours
- Faire le point sur les situations rencontrées et échanger sur les bonnes pratiques
- Obtenir son certificat de recyclage MAC SST, pour une durée de 24 mois

Prérequis

Être titulaire d'un certificat SST valide arrivant à expiration.

Lieux et effectif

- Inter-entreprise: notre centre de formation, de 4 à 8 participants
- Intra-entreprise: vos locaux (sous réserve des conditions d'organisation), de 4 à 10 participants
- Autre lieu: une salle à proximité de vos locaux ou proche de notre centre de formation, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, échanges en groupe, retour d'expérience, mises en situation.

Évaluation

Exercices théoriques (QCM) et de cas pratiques, dans lequel le stagiaire devra attester de sa capacité à réagir en cas de situations dangereuses.

Epreuves certificatives et évaluations selon le référentiel INRS

Certification délivré par le réseau prévention

SÉCURISER LE TRAVAIL EN HAUTEUR

Chaque année, plus de 10% des accidents du travail sont dus aux chutes de hauteur. Les chutes de hauteur représentent :

- la 3ème cause d'accidents du travail avec ou sans incapacité permanente (selon la classification SEAT utilisé par la CNAM depuis 2013)
- la 2ème cause de décès.
- la 2ème source de journées de travail perdues par incapacité temporaire.

Pour prévenir les chutes de hauteur, il faut agir à la fois sur l'organisation des travaux ou des équipements, sur les postes de travail et sur les modes opératoires.

Au cours de cette formation tous les risques liés au travail en hauteur et les compétences requises seront abordés pour chaque application afin de travailler en toute sécurité. Pendant la formation tous les aspects théoriques et pratiques sont traités. La formation se compose d'une partie théorique et d'une partie pratique.

Public : Tout public Durée : 7h (1 jour)
Tarif HT: à partir de 170€/jour/pers

Programme

Objectifs pédagogiques

- Définir ce qu'est le travail en hauteur
- Identifier les risques
- Connaître les différents moyens de protection
- Savoir utiliser un équipement de protection individuel
- Savoir gérer un incident et organiser un secours

Prérequis

Être âgé de 18 ans minimum

Lieux et effectif

- Inter-entreprise: notre centre de formation, de 2 à 6 participants
- Intra-entreprise: vos locaux (sous réserve des conditions d'organisation), de 4 à 6 participants
- Autre lieu: une salle à proximité de vos locaux ou proche de notre centre de formation, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Méthodes pédagogiques

Apports théoriques et pratiques, échanges en groupe, retour d'expérience, mises en situation.

Évaluation

QCM de fin de formation, exercice pratique avec port de harnais de sécurité et gestion d'incident.

Formation non certifiante

HABILITATIONS H0 – B0 – H0V

EXÉCUTANT NON ÉLECTRIQUE – NON ÉLECTRICIEN

L'habilitation électrique H0B0-H0V est nécessaire pour toute personne devant assurer des tâches d'ordre non-électrique et souhaitant veiller à sa propre sécurité, ainsi que celle des autres. Le personnel habilité ne peut pas réaliser des travaux de réarmement ou de remplacement (lampe, fusible, etc.). Ses tâches se résument à des travaux du type peinture, menuiserie, maçonnerie, etc.

Cette habilitation obligatoire répond à la norme de sécurité NF C 18-510, recommandée par le code du travail.

Cette formation d'une journée, veillera à vous former efficacement aux dangers d'ordre électrique et à connaître les bonnes pratiques en matière de sécurité et de prévention.

Public : toute personne devant assurer des tâches d'ordre non électrique
Durée Initial et recyclage : 1 jour (7h) Tarif HT: à partir de 310€ / pers

Programme

Objectifs pédagogiques

- Prendre conscience des risques électriques liés au travail
- Connaître les règles de sécurité à appliquer pour se prémunir des dangers de l'électricité lors de travaux effectués dans un environnement électrique
- Adopter la bonne conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident d'origine électrique

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire. Recyclage : Etre titulaire d'un titre d'habilitation similaire en limite de validité.

Lieux et effectif

- Inter-entreprise: notre centre de formation, de 2 à 8 participants
- Intra-entreprise: vos locaux (sous réserve des conditions d'organisation), de 4 à 8 participants
- Autre lieu: une salle à proximité de vos locaux ou proche de notre centre de formation, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Méthodes pédagogiques

Méthode expositive : Diaporama, vidéo
 Apports théoriques et pratiques
 Réflexions de groupe guidées par l'animateur
 Etude de cas
 Livret pédagogique

Évaluation

Les acquis de la formation sont mesurés par une évaluation théorique et une évaluation pratique. Au regard des résultats le formateur émet un avis sur la possibilité d'habilitation de chacun des stagiaires. Cet avis est adressé à l'employeur. **HABILITATION : En fonction de l'avis établi par le formateur, l'employeur est libre de délivrer un titre d'habilitation électrique. Ce document dûment complété et signé doit être remis au salarié.**

Formation certifiante

HABILITATION ÉLECTRIQUE BS BE

MANOEUVRE

L'employeur est dans l'obligation de remettre une habilitation électrique à tout son personnel non électricien qui doit intervenir à proximité d'une installation électrique.

Cette formation, d'une durée de deux jours, permet de former ou de renouveler le personnel non électricien aux risques liés à l'électricité et aux opérations simples dans un environnement en basse tension.

Au terme de cette session de formation initiale, vous pourrez réaliser en sécurité des interventions élémentaires et/ou des manœuvres d'ordre électrique en basse tension dans un environnement présentant des risques électriques.

Public : personne devant réaliser hors tension des interventions élémentaires sur des installations électriques BT

Durée : Initial : 2 jours - 14 h Recyclage : 1,5 jours - 10 h30

Tarif HT: à partir de 410€ / pers

Programme

Objectifs pédagogiques

- Définir le principe de l'électricité Identifier le risque électrique
- Connaître les règles de prévention d'ordre électrique
- Connaître la réglementation applicable aux opérations et manœuvre d'ordre électrique
- Réaliser des opérations simples d'ordre électrique et appliquer les règles de précaution pour réarmer un disjoncteur

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire. Toutefois il est recommandé d'avoir été formé aux opérations d'ordre électrique pour suivre la formation habilitation électrique BS BE manoeuvre

Lieux et effectif

- Inter-entreprise: notre centre de formation, de 2 à 8 participants
- Intra-entreprise: vos locaux (sous réserve des conditions d'organisation), de 4 à 8 participants
- Autre lieu: une salle à proximité de vos locaux ou proche de notre centre de formation, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Méthodes pédagogiques

Méthode expositive : Diaporama, vidéo
Apports théoriques et pratiques
Réflexions de groupe guidées par l'animateur
Etude de cas
Livret pédagogique

Évaluation

Les acquis de la formation sont mesurés par une évaluation théorique et une évaluation pratique. Au regard des résultats le formateur émet un avis sur la possibilité d'habilitation de chacun des stagiaires. Cet avis est adressé à l'employeur. **HABILITATION : En fonction de l'avis établi par le formateur, l'employeur est libre de délivrer un titre d'habilitation électrique. Ce document dûment complété et signé doit être remis au salarié.**

Formation certifiante

HABILITATION ÉLECTRIQUE : B1, B2, BR, BC + H POUR ÉLECTRICIEN

Cette formation, d'une durée de trois jours avec une partie théorique et une partie pratique obligatoire, forme le personnel électricien, le chargé d'intervention, de travaux ou de consignation aux risques liés à l'électricité et à savoir réagir en cas de danger électrique.

A l'issue de cette formation, notre formateur vous remettra un document signifiant les personnes en mesure d'être habilitées.

Public : Personnel électricien, chargé d'intervention, chargé de travaux, disposant d'une expérience professionnelle d'électricien.

Durée : Initial : 3 jours – 21 h Recyclage : 1,5 jours – 10h30

Tarif HT: à partir de 510€ / pers

Programme

Objectifs pédagogiques

- Connaître et respecter les prescriptions de sécurité définies par la norme NFC 18510 lors de l'exécution d'opération sur les ouvrages électriques
- Prévenir et évaluer les risques d'ordre électrique
- Connaître la conduite à tenir en cas d'incident ou d'accident d'origine électrique

Prérequis

Il est nécessaire de disposer d'un diplôme dans les métiers de l'électricité ou de disposer d'une expérience professionnelle d'électricien avérée Recyclage tous les 3 ans d'une durée de 1,5 jours

Lieux et effectif

- Inter-entreprise: notre centre de formation, de 2 à 8 participants
- Intra-entreprise: vos locaux (sous réserve des conditions d'organisation), de 4 à 8 participants
- Autre lieu: une salle à proximité de vos locaux ou proche de notre centre de formation, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Méthodes pédagogiques

Méthode expositive : Diaporama, vidéo
Apports théoriques et pratiques
Réflexions de groupe guidées par l'animateur
Etude de cas
Livret pédagogique

Évaluation

Les acquis de la formation sont mesurés par une évaluation théorique et une évaluation pratique. Au regard des résultats le formateur émet un avis sur la possibilité d'habilitation de chacun des stagiaires. Cet avis est adressé à l'employeur. **HABILITATION : En fonction de l'avis établi par le formateur, l'employeur est libre de délivrer un titre d'habilitation électrique. Ce document dûment complété et signé doit être remis au salarié**

Formation certifiante

COMPRENDRE, GÉRER ET PRÉVENIR LE STRESS AU TRAVAIL

Il existe autant de sources de stress au travail que de situations professionnelles.

Le stress peut être à l'origine de nombreux troubles, tant dans un environnement professionnel que personnel.

Cette formation d'une journée, alliant **échanges et exercices pratiques**, vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement du stress et ses conséquences et de **développer des solutions concrètes dans votre quotidien**.

La sophrologie, un outil puissant pour réguler le stress et gagner en sérénité et en efficacité.

Public : Tout public

Durée de la formation (2 formats disponibles):

- Formation de 1 jour (7h)
- Formation 1/2 journée (3h30)

Tarif HT : 350 € HT / personne ou 1 400 € HT /groupe

Tarif formation 1/2 journée: 700€ HT / groupe

Programme

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences
- Comprendre le rôle des émotions dans la manifestation du stress
- Découvrir comment gérer son stress grâce à des techniques corporelles afin de le transformer en un atout pour son développement personnel et professionnel
- Intégrer aisément ses nouveaux outils dans sa vie quotidienne, afin d'optimiser son potentiel et de favoriser une meilleure communication.

Prérequis

Aucun

Lieux et effectif

- Inter-entreprise: notre centre de formation, de 2 à 10 participants
- Intra-entreprise: vos locaux (sous réserve des conditions d'organisation), de 6 à 10 participants
- Autre lieu: une salle à proximité de vos locaux ou proche de notre centre de formation, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Méthodes pédagogiques

- Méthode expositive : Diaporama, vidéo
- Réflexions de groupe guidées par l'animateur
- Mise en situation et application pratique
- Livret pédagogique

Évaluation

Évaluation des acquis théoriques en fin de formation par un QCM

Formation non certifiante

Politique Handicap

JRC Formation s'inscrit dans une volonté globale de sécurisation du parcours de formation professionnelle de l'apprenant, en situation de handicap par le développement de pratiques inclusives. Les personnes en situation de handicap doivent accéder à toutes les formations de droit commun en formation continue et en alternance : Apprentissage et Professionnalisation.

Nous mettons tout en œuvre pour rendre la formation accessible à tous. Dès les 1ers échanges, nous proposons pour toute personne en situation de handicap un entretien pour prendre connaissance des spécificités du handicap afin de déterminer les éventuels aménagements ou disposition à mettre en place avec nos partenaires.

Un délai de 14 jours nous est nécessaire afin d'adapter nos formations pour permettre à chacun d'y accéder. Des solutions sont proposées pour chaque situation, notre équipe est à votre écoute.

Dans le cadre du respect de la loi du 11 février 2005 « l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées », JRC Formation propose l'accompagnement des personnes en situation de handicap en formation par un référent handicap.

Pour plus d'informations vous pouvez contacter **Mathilde GIBERNON**.

Mail : contact@jrc-formation.fr

Téléphone : 04 90 46 83 67



L'IMPORTANCE DE QUALIOPi

Financer vos actions formations

Qualiopi est la certification unique du Ministère du Travail, obligatoire pour accéder aux financements publics et mutualisés (OPCO, CPF, Pôle Emploi, etc.).

Délivrée par des organismes certificateurs accrédités par le COFRAC, elle est valable sur un cycle renouvelable de 3 ans.

Pourquoi choisir un centre certifié Qualiopi ?

La marque Qualiopi a pour objectif d'attester la qualité du processus mis en œuvre par les prestataires d'actions concourant au développement des compétences.

Le référentiel national qualité est organisé autour de 7 critères reliés à 22 indicateurs qui s'appliquent à l'ensemble des prestataires (tronc commun), auxquels s'ajoutent 10 indicateurs spécifiques à l'apprentissage ou aux formations certifiantes.



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

DÉLIVRÉE PAR



ICPF
CERTIFICATION
QUALITÉ



Accréditation
N° 5-0616
Portée disponible
sur www.cofrac.fr

Contact



JRC FORMATION



04 90 46 83 67



contact@jrc-formation.fr



www.jrc-formation.fr



592, route de la roque

84 210 ALTHEN DES PALUDS