CABESTAN FORMATION
LA FORMATION VRAIMENT PROFESSIONNELLE

SAFETY DAY – Journée Sécurité | 1 jour

Code module : 1046

Durée : 1 jour (7 heures)
Composition du groupe : Au-delà de 15 participants, l'intervention est dimensionnée sur mesure (ajout de formateurs pour maintenir des ateliers pratiques de qualité). Merci d'indiquer le nombre de collaborateurs concernés dans votre demande de devis.
Pré-requis : Aucun prérequis nécessaire

Modalités pédagogiques disponibles :
- ✅ Intra présentiel (dans vos locaux)
- ❌ Intra en classe distancielle
- ❌ Inter présentiel
- ❌ Inter en classe distancielle

Public : Tous salariés

Accès handicapés : Nous consulter pour adapter les modalités de mise en oeuvre

Objectifs pédagogiques :
- Développer une culture commune de la sécurité et de la prévention au sein de l'entreprise
- Dépasser la théorie en s'exerçant aux réflexes essentiels face aux risques du quotidien
- Prendre conscience de ses propres comportements à risque
- Renforcer la vigilance partagée pour veiller sur sa propre sécurité et celle de ses collègues

Méthodes pedagogiques :
- Apports théoriques clés ciblés
- Entraînement sur équipement réel
- Mises en pratique calquées sur vos réalités de terrain
- Retours d'expérience et questions / réponses

Modalités d'évaluation :
Questionnaire d'évaluation

Modalités de sanction :
Formation non certifiante
Remise d'une attestation de fin de formation

Intervenant :
- Formateur expérimenté, CV sur demande

Suivi de formation :
- Feuille de présence émargée par demie-journée

Moyens et assistance pédagogiques en distanciel :
• Formation par visioconférence : type classe virtuelle avec assistance technique et pédagogique synchrone
• Matériel requis : ordinateur avec webcam, micro et casque ou hauts-parleurs + connexion internet
• Chaque participant doit disposer d'une adresse e-mail valide

Modalités et délais d'accès / pédagogiques :
• Délai de réponse à la demande de devis sous 48 heures après prise de contact par téléphone, e-mail ou formulaire.

Ce programme est 100 % personnalisable : *Vous souhaitez aborder une thématique spécifique qui ne figure pas ici ou ajuster la durée des ateliers à votre planning ? Il vous suffit de nous le préciser lors de votre demande, nous concevons votre journée sur mesure.*
Adaptation au terrain : *Chaque atelier est adapté pour coller précisément aux réalités et aux habitudes de travail de vos équipes, ainsi qu'aux risques prioritaires liés à votre secteur d'activité (tertiaire, industrie, BTP, logistique, santé...)*

Offrez à vos collaborateurs une ***journée immersive, pragmatique et fédératrice*** *pour* ***développer une culture de prévention*** *à 360° : urgences vitales, risque incendie, santé physique, bien-être psychologique, mobilité quotidienne... Grâce à ce* ***format complet****, chaque salarié participe activement et monte en compétences en toute convivialité.*
Au-delà de 15 participants*, l'intervention est dimensionnée sur mesure (ajout de formateurs pour maintenir des ateliers pratiques de qualité). Merci d'indiquer le nombre de collaborateurs concernés dans votre demande de devis.*
Un moment fort qui rassemble les collaborateurs autour d'apprentissages utiles au travail comme dans leur vie personnelle !

PROGRAMME

1- Atelier 1 : Premiers secours — « Les gestes qui sauvent - Réagir en Cas d'Urgence » (1h45)
Une mise en situation concrète pour savoir donner l'alerte et appliquer les premiers gestes d'urgence en attendant l'arrivée des secours.
- Protéger et alerter : évaluation des dangers persistants, analyse rapide de la situation, numéros d'urgence et message type
- La victime qui s'étouffe ou qui saigne : désobstruction des voies aériennes et arrêt d'une hémorragie externe
- La victime inconsciente : vérification de la respiration, mise en Position Latérale de Sécurité (PLS)
- L'arrêt cardio-respiratoire : repérage précoce, massage cardiaque sur mannequin de formation et pose du DAE

2- Atelier 2 : Incendie, Évacuation & Réflexes d'Urgence (1h45)
Apprendre à réagir vite et avec calme dès les premières secondes d'un départ de feu, en maîtrisant les bons gestes pour protéger les personnes et les lieux.
- Comprendre le feu et ses dangers : Triangle du feu, classes de feux, toxicité des fumées et gestion des premières minutes
- Pratique extincteurs individuelle : Passage sur flammes réelles en extérieur (bac à feu) ou grâce à un équipement adapté en intérieur sans risque ni fumée
- Protocole d'évacuation : Signal d'alarme, bonne posture face aux flux de personnes, point de rassemblement, sorties de secours, exercices à réaliser en interne tous les 6 mois...

3- Atelier 3 : Postures Physiques, Prévention Risques Psychosociaux (RPS) & Santé Mentale — « Prendre Soin de Soi » (1h45)
Préserver le corps et apaiser l'esprit : un atelier pratique pour corriger les mauvaises postures et préserver votre santé mentale au travail.
- Santé du dos & Anatomie simplifiée : Mécanismes de la colonne vertébrale, disques intervertébraux et origine des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
- Atelier pratique de posture :
  - Option Postes Écrans : Réglage du siège, de la hauteur d'écran, ergonomie de la souris, réduction de la fatigue visuelle et sédentarité
  - Option Logistique / Manutention / Terrain : Flexion des membres inférieurs, charge au corps, appuis au sol et transfert d'effort
- Prévention des Risque Psychosociaux & Gestion du stress :
  - Comprendre les mécanismes biologiques du stress et repérer les signaux d'alerte (burn-out, surcharge mentale)
  - Outils d'apaisement immédiats : exercice guidé de cohérence cardiaque et techniques de décompression
- Vigilance partagée & Climat d'équipe :
  - Oser dire et savoir écouter : repérer un collègue en difficulté ou en détresse émotionnelle
  - Culture du feedback positif et désamorçage des tensions du quotidien

SAFETY DAY – Journée Sécurité | 1 jour

Code module : 1046

4- Atelier 4 : Risque Routier & Mobilités — « La Route en Sécurité » (1h45)
Un format court et percutant pour désamorcer les automatismes dangereux sur les trajets pro et domicile-travail

- État des lieux & perception du risque : chiffres clés des accidents routiers au travail et auto-évaluation des habitudes de conduite
- Identifier les risques du quotidien : pourquoi les trajets habituels domicile-travail peuvent conduire à une baisse de vigilance et à une banalisation du risque
- Déjouer les pièges de la conduite : téléphone, fatigue, stress, vitesse, distractions, alcool, médicaments… et leurs effets sur nos capacités
- Adopter une conduite préventive : anticipation, distances de sécurité, adaptation de la vitesse et vigilance face aux autres usagers
- Partager la route en toute sécurité avec les nouvelles mobilités : vélo, trottinette électrique, deux-roues et usagers vulnérables