

# Améliorer et préserver la santé des salariés au travail 2021

Formations entreprise | Stages courts

Conservatoire national des arts et métiers



Certification qualité délivrée au titre des catégories actions de formation, et actions permettant de faire valider les acquis de l'expérience.



Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC  
Retrouvez toute l'offre du DPC sur [www.mondpc.fr](http://www.mondpc.fr)

**Parce que prévenir les risques et préserver  
la santé de vos salariés, c'est investir  
dans la performance de votre entreprise,  
le Cnam-ISTNA vous accompagne !**

Nous organisons des formations sur mesure, ciblées et adaptées à vos besoins qui peuvent se décliner en intra-établissement dans vos locaux ou à l'extérieur, mais aussi des actions de prévention santé dans le cadre d'évènement particulier. Notre équipe est à votre disposition pour vous accompagner dans tous vos projets de développement.



---

## Public

Pour les directeurs, managers, ressources humaines, professionnels relais... : des formations pour améliorer leurs compétences à préserver la santé des salariés

Pour les salariés : des formations pour permettre des comportements favorables à la santé

---

## Durée

Sur mesure, mais généralement d'une à quelques journées selon les besoins avec possibilité d'un temps de diagnostic au préalable sur place ou à distance

---

## Format

Présentiel, distanciel et e-learning

---

## Méthode Pédagogique

Les apports des formateurs permettent d'acquérir des compétences de base avec des illustrations et exemples tirés de la réalité des organisations

Une attestation de suivi est délivrée en fin de stage

---

## Tarif

Sur devis

---

## Contacts

Par courriel : [contact@cnam-istna.fr](mailto:contact@cnam-istna.fr)

Par téléphone : 03 83 85 45 37

Par courrier : Cnam-ISTNA, 4 avenue du Dr Heydenreich CS 65228, 54052 Nancy Cedex



*Au sein de votre entreprise, une politique de santé peut avoir des répercussions bénéfiques : baisse de l'absentéisme, optimisation de l'organisation du travail, amélioration du climat social, fidélisation des salariés...*

*Nous développons des formations pour vous en prenant en compte les contextes spécifiques : télétravail, ...*



# SOMMAIRE

<b>SANTÉ GLOBALE</b>	<b>6</b>
Démarche prévention santé en entreprise	6
Sommeil, fatigue, alimentation et activité physique : des enjeux majeurs pour la santé	6
Santé, forme et bien-être	7
<b>RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)</b>	<b>8</b>
Gestions des risques psychosociaux	8
Stress : le comprendre et le maîtriser	8
<b>TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)</b>	<b>9</b>
Gestes, postures et prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)	9
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ</b>	<b>10</b>
Activité physique, sédentarité et environnement favorable au travail	10
Activité physique et sédentarité au travail	10
<b>ALIMENTATION</b>	<b>11</b>
Alimentation et environnement favorable au travail	11
Alimentation au travail	11
<b>GESTION DES COMPORTEMENTS À RISQUES</b>	<b>12</b>
Addictions	12
Risques routiers	12
<b>E-LEARNING</b>	<b>13</b>
Alimentation et activité physique en entreprise – Professionnels relais	13
Alimentation et activité physique des salariés	14

## Démarche prévention santé en entreprise

### Objectifs

- Maîtriser les concepts de santé et de prévention en lien avec l'organisation du travail
- Identifier les enjeux de la prévention santé au travail
- Maîtriser le rôle de l'entreprise dans la santé des salariés et la réglementation en vigueur
- Connaître les acteurs de la prévention santé au travail
- Être en mesure de définir et mettre en œuvre un plan d'actions en entreprise

### Contenu

- Chiffres clés sur la santé des salariés
- Santé et déterminants de la santé au travail
- Qualité de vie au travail
- Risques professionnels
- Enjeux de la prévention santé en entreprise
- Acteurs de la prévention santé en entreprise
- Réglementation
- Stratégies et leviers d'actions en entreprise
- Exemples d'actions

### Durée

1 jour soit 7 heures

### Public

Professionnels de direction, RH, professionnels relais

## Sommeil, fatigue, alimentation et activité physique : des enjeux majeurs pour la santé

### Objectifs

- Gérer au mieux son énergie en situation professionnelle nécessitant un contrôle de la vigilance
- Optimiser ses capacités de récupération et de gestion de la fatigue

### Contenu

- Rythmes veille – sommeil
- Sommeil récupérateur
- Conditions extrêmes et gestion du sommeil
- Gestion de son capital santé et de son énergie pour se maintenir en forme
- Place de l'alimentation et de l'activité physique
- Introduction aux techniques de gestion des états de relaxation et d'activation
- Entraînement et mise en situation avec des techniques de relaxation, pressions manuelles, mode de respiration...

### Durée

2 jours soit 14 heures

### Public

Salariés

---

## Santé, forme et bien-être

---

### Objectifs

- Appréhender les facteurs influençant l'état de santé et leurs implications sur la vie personnelle et professionnelle
- Repérer les facteurs d'équilibre, de déséquilibre et trouver des stratégies de réajustement nécessaires au maintien de la santé
- Intégrer des connaissances et des techniques pratiques contribuant à la préservation, au maintien et au développement de sa santé

---

### Contenu

- Facteurs agissant sur la santé :
  - Alimentation
  - Sommeil, compréhension et amélioration
  - Activité physique
  - Stress, appréhension et gestion
  - Relaxation
- Mises en pratique :
  - Respiration et techniques de relaxation simples
  - Dynamisation et techniques de mobilisations corporelles

---

### Durée

1 jour soit 7 heures

---

### Public

Salariés



# RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

## Gestions des risques psychosociaux

### Objectifs

- Comprendre les risques psychosociaux (RPS)
- Maîtriser les facteurs de risques des RPS
- Identifier les enjeux de la prévention des risques psychosociaux en entreprise
- Être en mesure de mettre en œuvre des actions de prévention des RPS

### Contenu

- Chiffres clés
- Définition des RPS
- Facteurs de risques des RPS
- Conséquences des RPS pour le salarié et pour l'employeur
- Outils de mesure des RPS
- Actions de prévention des RPS en entreprise

### Durée

1 jour soit 7 heures

### Public

Professionnels de direction, RH, professionnels relais

## Stress : le comprendre et le maîtriser

### Objectifs

- Identifier les mécanismes du stress et apprendre à repérer les signaux d'alerte
- Acquérir des méthodes et réflexes pour réguler le stress et créer sa propre stratégie de réponse

### Contenu

- Définition du stress et compréhension des mécanismes impliqués
- Réactions en fonction des individus et de leur personnalité
- Identification des pathologies physiques, psychologiques et comportementales associées au stress
- Connaissances de son niveau de stress
- Conseils de gestion du stress au quotidien

### Durée

1 jour soit 7 heures

### Public

Salariés



# TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS)

## Gestes, postures et prévention des troubles musculosquelettiques (TMS)

### Objectifs

- Connaître le fonctionnement musculo-squelettique de son corps
- Identifier les déterminants des gestes et des postures susceptibles de nuire à la santé
- Étudier les améliorations possibles, les exercices d'anticipation et de compensation des contraintes identifiées

### Contenu

- Chiffres clés et définitions
- Notions d'anatomie sur la colonne vertébrale : description – rôle – pathologies – principes de sécurité et précautions à prendre
- Articulations traumatisées par les gestes répétés : épaules – genoux – poignets
- Repérage des facteurs de risque et connaissance des conséquences
- Prévention des TMS, outils et recommandations ergonomiques

### Durée

1 jour soit 7 heures

Possibilité d'ajouter une demi-journée en amont pour la réalisation sur site d'un diagnostic interventionnel

### Public

Salariés

Professionnels de direction, RH, professionnels relais



# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

## Activité physique, sédentarité et environnement favorable au travail

### Objectifs

- Connaître les enjeux de l'activité physique sur la santé
- Comprendre l'intérêt d'une activité physique régulière pour des salariés
- Évaluer les besoins en termes d'activité physique de chacun
- Être à même de favoriser la pratique de l'activité physique au sein de l'entreprise

### Contenu

- Activité physique / sédentarité :
  - Bienfaits de la pratique d'une activité physique
  - Sédentarité et incidence sur la santé
  - Principes de base pour une bonne mise en pratique
  - Pratique adaptée à chacun
- Étude et analyse des conditions de pratique au sein de l'entreprise
- Conception et valorisation de l'existant et pistes d'amélioration possibles pour valoriser la pratique d'activité physique et diminuer la sédentarité

### Durée

1 jour soit 7 heures

Possibilité d'ajouter une demi-journée en amont pour la réalisation sur site d'un diagnostic interventionnel

### Public

Professionnels de direction, RH, professionnels relais

## Activité physique et sédentarité au travail

### Objectifs

- Connaître les recommandations en activité physique
- Être en mesure de mesurer sa condition physique
- Connaître des exercices et des astuces à mettre en œuvre selon son poste de travail pour favoriser les comportements actifs et limiter les temps passés assis

### Contenu

- Bienfaits de la pratique d'activité physique
- Sédentarité et incidence sur la santé
- Déterminants des comportements actifs
- Moyens d'évaluation de la condition physique, du niveau d'activité physique et de la sédentarité
- Principes de base pour une bonne pratique au quotidien
- Exercices pratiques au bureau ou sur le chantier
- Techniques et outils de motivation

### Durée

1 jour soit 7 heures

### Public

Salariés

# ALIMENTATION

## Alimentation et environnement favorable au travail

### Objectifs

- Comprendre l'intérêt d'une alimentation équilibrée pour des salariés
- Prendre en compte les différentes situations de travail ou de pathologies comme le surpoids, le diabète...
- Être à même de favoriser une alimentation adaptée au sein de l'entreprise

### Contenu

- Évolution de nos habitudes de consommation
- Alimentation équilibrée et adaptée :
  - Recommandations du Programme National Nutrition Santé
  - Pathologies en lien avec l'alimentation
  - Prise en compte des conditions de travail
- Conception et valorisation de l'existant et pistes d'amélioration possibles pour valoriser une alimentation adaptée pour chacun

### Durée

1 jour soit 7 heures

Possibilité d'ajouter une demi-journée en amont pour la réalisation sur site d'un diagnostic interventionnel

### Public

Professionnels de direction, RH, professionnels relais

## Alimentation au travail

### Objectifs

- Connaître les recommandations pour une alimentation équilibrée
- Être en mesure de composer des repas équilibrés
- Être capable d'adapter son alimentation en fonction de son travail (travail posté, possibilités de restauration, etc.) ou de pathologies comme le surpoids, le diabète...

### Contenu

- Évolution de nos habitudes de consommation
- Alimentation et santé
- Déterminant des comportements alimentaires
- Recommandations (Programme National Nutrition Santé)
- Définition d'une alimentation équilibrée
- Critères de choix et rythmes alimentaires
- Présentation de cas pratiques appuyés de conseils : outils et astuces selon ses besoins et moyens

### Durée

1 jour soit 7 heures

### Public

Salariés

# GESTION DES COMPORTEMENTS À RISQUES

## Addictions

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes de construction des conduites addictives et être initié à ses causes
- Appréhender les comportements induits par les différentes addictions
- Connaître les risques associés sur la santé
- Appréhender les méthodes d'accompagnement et de prévention
- Connaître les risques associés aux addictions en situation de travail

### Contenu

- Concept de l'addiction, causes et mécanismes
- Addictions : les différents produits (l'alcool, au tabac, au cannabis, aux autres drogues, et aux addictions comportementales)
- Conduites addictives : symptômes et comportements
- Impacts sur la santé
- Addictions et conséquences sur le travail
- Réglementation et les obligations de l'entreprise
- Acteurs de la prise en charge
- Solutions d'accompagnement

### Durée

1 jour soit 7 heures

### Public

Professionnels de direction, RH, professionnels relais

## Risques routiers

### Objectifs

- Appréhender les risques routiers
- Connaître les risques routiers associés à l'activité professionnelle
- Mesurer les conséquences possibles des comportements à risques et être à même de conseiller pour une politique préventive
- Connaître les liens entre les risques routiers et les addictions

### Contenu

- Risques routiers au travail, chiffres clés
- Enjeux réglementaires, humains, économiques et sociaux pour les entreprises
- Déterminants des comportements dangereux lors des déplacements professionnels (conduites complexes, contexte du déplacement, personnalité du conducteur, ...)
- Actions de prévention en entreprise contre les risques routiers
  - Optimisation de la gestion des déplacements
  - Adaptation des véhicules en fonction des missions
  - Maintenance des véhicules
  - Communications lors des déplacements
  - Compétences des conducteurs
  - Prise en compte de l'impact des facteurs de stress, de la fatigue, de la gestion des retards
- Les modalités de mise en œuvre de la prévention au sein de l'entreprise

### Durée

1 jour soit 7 heures

### Public

Professionnels de direction, RH, professionnels relais

## Alimentation et activité physique en entreprise – Professionnels relais



### Formation en e-learning

Une formation en **tout numérique** à suivre **à votre rythme**

#### Objectifs

Cette formation a pour objectif général d'accompagner les professionnels ambassadeurs de l'alimentation et de l'activité physique en entreprise dans la mise en œuvre d'actions à destination des salariés.

Tous les contenus s'appuient sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé

- Connaître les liens entre les comportements nutritionnels et la santé
- Appréhender l'intérêt de la prévention santé en nutrition pour l'entreprise
- S'approprier les actions en nutrition pouvant être mises en œuvre au sein d'une entreprise
- Savoir prendre en compte les spécificités des salariés et de l'environnement afin d'adapter les actions en nutrition
- Être en mesure de mettre en œuvre des actions nutrition
- Être en mesure d'évaluer les actions en nutrition menées dans son entreprise

#### Contenu de la formation

Module 1	Évaluation T0
Module 2	Nutrition des salariés et intérêts de l'entreprise
Module 3	Actions nutrition en entreprise
Module 4	Évaluation en nutrition
Module 5	Évaluation T1
Module 6	Web conférence (optionnelle)

#### Modalités et organisation

La formation se déroule en ligne et mêle plusieurs outils de formation à distance : témoignages, interviews et conseils de professionnels, vidéos, quizz, exercices de réflexion, forum de partage...

Ouverture toute l'année sur demande

**Temps estimé de connexion** : 2 à 3 heures

#### Public

Professionnels relais, ambassadeurs de la nutrition-santé en entreprise, préventeurs, professionnels de santé.



## Alimentation et activité physique des salariés



### Formation en e-learning

Une formation en **tout numérique** à suivre **à votre rythme**

#### Objectifs

- Cette formation a pour objectif général l'accompagnement des salariés d'entreprise pour une alimentation équilibrée, une activité physique diversifiée régulière et la limitation des temps prolongés passés assis
- Tous les contenus s'appuient sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé
- Connaître l'importance de l'alimentation et les bénéfices de l'activité physique sur la santé
- Connaître l'incidence de la sédentarité sur la santé
- S'approprier les recommandations nationales en alimentation
- Être en mesure de composer des repas équilibrés
- Être à même d'adapter son alimentation sur son lieu de travail
- S'approprier les recommandations nationales en activité physique
- Être en mesure de planifier et de pratiquer une activité physique régulière et variée
- Savoir mettre en œuvre l'activité physique sur son lieu de travail et limiter le temps passé assis
- Être en mesure de maintenir sa motivation



#### Contenu de la formation

Module 1	Évaluation T0
Module 2	Nutrition et santé
Module 3	Alimentation
Module 4	Activité physique
Module 5	Motivation
Module 6	Évaluation T1

#### Modalités et organisation

La formation se déroule en ligne et mêle plusieurs outils de formation à distance : témoignages, interviews et conseils de professionnels, vidéos, quizz, exercices de réflexion, forum de partage...

Ouverture toute l'année sur demande

**Temps estimé de connexion** : 3 à 4 heures

#### Public

Salariés





**LE CNAM,  
LEADER DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE  
TOUT AU LONG DE LA VIE !**

**L'ISTNA,  
EXPERTISE EN PRÉVENTION DE LA SANTÉ !**

Des projets de formations en lien avec la santé et sa prévention ?  
Contactez-nous.

**[cnam-istna.fr](http://cnam-istna.fr)**

Conservatoire national des arts et métiers  
Cnam-ISTNA

4 avenue du Docteur Heydenreich • CS 65228 • F 54052 Nancy Cedex  
tél +33 (0)3 83 85 45 37 • fax +33 (0)3 83 85 49 09  
[contact@cnam-istna.fr](mailto:contact@cnam-istna.fr)

