



La « souffrance » au travail peut s'exprimer de deux façons soit psychologiquement, soit physiquement .

La Créfi s'est entouré de professionnels de la santé afin de prévenir les différents maux liés aux gestes répétitifs et augmenter le confort de travail de chacun.

Apprendre les gestes qui soulagent, prévenir les maladies professionnelles, donner une alerte, apporter les premiers secours, gérer son stress face à une situation ou un contexte difficile, oser dire non tout en restant positif, sont autant de compétences qui sont développées dans les formations de cette rubrique, afin que le vieil adage continue et que travail rime avec santé.

Gérer son stress au travail



Module de
Perfectionnement

Présentes sous plusieurs visages, les tensions provoquent des souffrances physiques et psychologiques qui génèrent du stress au travail. Aujourd'hui des solutions existent pour que chacun utilise des outils et méthodes pour faire face aux pressions, gagner en équilibre et en efficacité.

Public *Personne gênée dans son expression (stress, rougissement, peur du regard de l'autre...) et en recherche de compréhension et de moyens d'action sur soi pour retrouver du confort dans sa prise de parole.*

L'action «Renforcer la confiance et l'image de soi» pourrait être un préalable.

Objectifs

- Comprendre et gérer son stress pour sortir de l'inconfort ressenti dans l'expression professionnelle.
- Mettre en place des changements personnels pour être capable de s'exprimer de façon sereine et constructive.

Contenu

- Les représentations qui entravent le positionnement et l'expression.
- Les moyens d'agir sur soi, pour :
s'affirmer sans être agressif,
faire face à des situations d'agression et de reproche,
recevoir une critique,
faire une demande, opposer un refus.
- La recherche de distance et les perspectives d'action sur soi.
- De nombreuses mises en situation d'improvisation pour dédramatiser et progresser dans son expression.
- Des exercices de relaxation.

Les difficultés personnelles engendrant du stress perturbent les situations de travail, cette action est donc à visée de développement personnel. Elle n'est pas un lieu pour traiter des problèmes lourds ou trouver des solutions pour aider les autres.

Lieu	Carquefou	
Dates	29, 30, 31 mai 2012	3, 4, 5 décembre 2012
Formacode	SP-05-120529-N	SP-05-121203-N
Durée	3 jours, 18 heures	
Coût	549 €	

Lassitude professionnelle : des clefs pour la dépasser



Module de
Perfectionnement

La lassitude professionnelle est une question de temps : le temps qui construit, le temps qui détruit. Fatigué, découragé, démotivé... une longue série de situations stressantes est venue éroder l'engouement des premières années. Alors, la perte d'énergie s'installe, l'émotivité se fait excessive puis tout semble fade et sans relief... Comment retrouver l'énergie qui est la force motrice, qui invite chacun à se mettre en action, redonne couleurs et saveurs, rend vivante et efficace toute action ?

Public

Tout professionnel en situation de difficultés ou d'usure dans son travail : fatigue, stress, problèmes d'attention, de difficultés relationnelles.

Objectifs

- Repérer les causes et les manifestations de la lassitude professionnelle.
- Analyser les signes annonciateurs et les situations favorisant cet état d'être.
- Décoder les situations d'agressivité et de violence repérées dans le quotidien.
- Mobiliser ses ressources personnelles pour dépasser ses modes de fonctionnement habituel.

Contenu

- Les notions d'agressivité, de violence, de stress et d'usure professionnelle.
- Les manifestations physiologiques et psychologiques engendrées.
- Les difficultés que cette fatigue engendre dans la prise en charge des enfants et des demandes spécifiques des parents.
- Les moyens pour gérer et codifier les états de tension et de stress.
- Les situations favorisant l'installation persistante du stress et les sonnettes d'alarme.
- Les valeurs personnelles, confiance en soi et lâcher-prise. La prise de recul comme réponse à des situations de découragement.
- Les phénomènes et sources de la motivation personnelle et professionnelle.
- La prise en compte de ses besoins et les clefs pour les satisfaire de façon juste.
- Les outils anti-stress au quotidien.

Lieu	Carquefou	
Dates	14, 15, 16 mai 2012	3, 4, 5 décembre 2012
Formacode	SP-06-120514-N	SP-06-121203-N
Durée	3 jours, 18 heures	
Coût	558 €	

Fiches détaillées sur www.crefi.fr

Bien-être au travail, savoir se ressourcer

NOUVEAU



Module de
Perfectionnement

Public

Toute personne souhaitant développer son capital bien être au travail afin de renforcer ses capacités personnelles et professionnelles et prendre soin de soi.

Objectifs

- Acquérir des techniques de relaxation pour développer et vivre le bien-être au travail : stimulations corporelles, maîtrise du souffle.
- Développer ses ressources et capacités personnelles.
- Apaiser les tensions corporelles et psychiques : faire de ses émotions une force.

Contenu

- Les techniques de relaxation dynamique : le « lâcher prise », les postures toniques et actives.
- Le schéma corporel et la notion d'unité de soi.
- Le développement et le renforcement des sensations et perceptions corporelles.
- Les représentations mentales sources de malentendus et de conflits.
- Le développement de son espace de liberté intérieur pour favoriser la prise de recul mentale.
- Le développement de sa capacité à mieux respirer.
- La notion d'ancrage.
- Les principaux mécanismes émotionnels et leur impact sur le corps et sur l'esprit.
- L'expression de ses ressentis, ses désirs, ses valeurs... tout en respectant ceux des autres.

Alternance entre positionnement à travers les mots et apport comportemental par la pratique et l'apprentissage de techniques de relaxation simples, qui mettent en lien l'esprit et le corps et favorisent l'équilibre personnel et professionnel.

Cette formation est à mettre en lien avec le module « Renforcer la confiance et l'image de soi » p. 41. Elle en constitue un renforcement.

Lieu	Carquefou
Dates	21, 22, 23 mai 2012
Formacode	SP-07-120521-N
Durée	3 jours, 18 heures
Coût	558 €

Inscription en ligne sur www.crefi.fr

Gestes de l'adulte en maternelle : ménager son corps



Module de **Perfectionnement**

Public

Toute personne qui, dans le cadre de sa fonction, travaille à hauteur des enfants : Asem, enseignant, personnel assurant l'accueil périscolaire, personnel assurant le service des repas aux enfants.

Objectifs

- Faire le lien entre l'importance de l'économie de l'effort et son propre confort de travail.
- Identifier les risques physiques causés par les gestes répétitifs et les mauvaises postures dans le cadre du travail à « hauteur d'enfant ».
- Adopter les gestes et postures permettant de prévenir ces risques.
- Améliorer son confort de travail tout en satisfaisant les besoins de l'enfant.

Contenu

- Le dos, les articulations : mieux les connaître pour mieux les protéger.
- L'ergonomie dans le travail avec les enfants.
- Les erreurs à ne pas commettre.
- Des méthodes pour minimiser les risques liés aux gestes répétitifs.
- Les postures à éviter, les postures à adopter.
- L'application des bases du confort et de la sécurité physique aux situations rencontrées avec les enfants : habillage et déshabillage, couchage, accompagnement lors des ateliers pédagogiques, temps de lecture et de jeux, service au restaurant, ...

Formation animée par un kinésithérapeute-préventeur

Lieu	Carquefou	
Dates	19, 20 octobre 2011	2, 3 avril 2012
Formacode	SP-02-111019-N	SP-02-120402-N
Durée	2 jours, 12 heures	
Coût	393 €	

Fiches détaillées sur www.crefi.fr

Travail physique : économiser ses efforts



Module de **Perfectionnement**

Public

Toute personne amenée à manipuler régulièrement ou occasionnellement des charges, à effectuer des travaux de manutention manuelle ou souffrant de mal de dos.

Objectifs

- Identifier les risques liés au travail physique.
- Comprendre les capacités et les limites du corps humain.
- Identifier les principes de sécurité physique et de diminution d'effort.
- Réaliser son travail en limitant la fatigue musculaire et les douleurs dorsales.
- Appliquer les principes de sécurité dans le cadre professionnel et personnel.

Contenu

- La santé au travail : évaluation des risques en fonction des activités.
- La mécanique humaine : principes d'anatomie et de fonctionnement.
- Les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et les particularités de la colonne vertébrale.
- Les risques dorsolombaires liés au matériel ou à la personne et occasionnés par la manutention et la manipulation manuelles.
- Pathologies installées : les gestes qui soulagent.
- Sécurité, prévention physique et diminution de la fatigue : les bons gestes et les bonnes attitudes.

Formation animée par un kinésithérapeute-préventeur

Lieu	Carquefou		
Dates	2, 3 nov. 2011	21, 22 mars 2012	5, 6 nov. 2012
Formacode	SP-03-111102-N	SP-03-120321-N	SP-03-121105-N
Durée	2 jours, 12 heures		
Coût	393 €		

Inscription en ligne sur www.crefi.fr

Travail administratif : préserver sa vue et son dos



Module de
Perfectionnement

Public

Toute personne, quel que soit son service ou sa fonction, amenée à travailler en station assise ou sur écran et clavier.

Objectifs

- Identifier les facteurs de risques liés au travail sur écran : stress, posture assise...
- Diminuer la fatigue visuelle et posturale en adaptant son poste de travail administratif.
- Acquérir des techniques pour repérer et réduire les tensions musculaires accumulées lors de postures assises prolongées.

Contenu

- Station assise et confort postural : quelle alternance possible ?
- Ergonomie du poste de travail : siège, documents, source de lumière...
- Travail sur écran et confort visuel : distances, écran, adaptation des intensités.
- Tensions liées au travail sur écran : poignet, avant-bras, épaule, dos.
- Techniques de relaxation, d'exploration corporelle afin de minimiser les tensions musculaires.

**Formation animée
par un
kinésithérapeute-
préventeur**

Lieu	Carquefou	
Dates	2, 3 novembre 2011	23, 24 février 2012
Formacode	SP-04-111102-N	SP-04-120223-N
Durée	2 jours, 12 heures	
Coût	393 €	

Fiches détaillées sur www.crefi.fr

Premiers Secours - PSC 1

**FORMATION
DÉLOCALISABLE
CONTACTEZ-NOUS.**



Module de
Perfectionnement

Public

Toute personne concernée par le risque d'accidents dans les lieux de vie et qui désire être en mesure d'agir.

Formation assurée par un formateur habilité Croix Rouge Française.

Objectifs

- Contrôler au mieux sa peur.
- Porter les premiers secours aux bébés, aux enfants et aux adultes.
- Analyser une situation d'accident.
- Réagir efficacement face à une situation d'urgence.

Contenu

- La protection et l'alerte.
- La victime s'étouffe ou saigne abondamment.
- La victime est inconsciente ou ne respire plus.
- La victime se plaint d'un malaise ou se plaint après un traumatisme : plaies, brûlures, atteinte des os, des articulations...
- La défibrillation automatique.

DIF PRIORITAIRE

Dans le cadre du DIF, les formations sécurité civile sont inscrites dans les axes prioritaires de la Branche Professionnelle.

- > Revisiter les gestes acquis au cours de la formation initiale,
- > Acquérir de nouvelles techniques
- > Recyclage PSC1 : il est conseillé tous les 2 à 3 ans
- > En inter : Consultez le programme détaillé et la programmation sur www.crefi.fr
- > En intra : nous contacter

Lieu	Nantes	Nantes	Carquefou
Dates	24, 25, oct. 2011	10, 11 avril 2012	5, 6 juillet 2012
Formacode	SP-01-111024-N	SP-01-120410-N	SP-01-120705-N
Durée	2 jrs, 12 heures	2 jours, 12 heures	
Coût	285 €	297 €	
Lieu	Laval	Laval	Laval
Dates	24, 25, oct. 2011	10, 11 avril 2012	5, 6 juillet 2012
Formacode	SP-01-111024-L	SP-01-120410-L	SP-01-120705-L
Durée	2 jrs, 12 heures	2 jours, 12 heures	
Coût	285 €	297 €	
Lieu	La Roche / Yon	La Roche / Yon	Rennes
Dates	24, 25, oct. 2011	5, 6 juillet 2012	5, 6 juillet 2012
Formacode	SP-01-111024-Y	SP-01-120705-Y	SP-01-120705-R
Durée	2 jrs, 12 heures	2 jours, 12 heures	
Coût	285 €	297 €	

Offre de formation 2012 - Tous droits de propriété intellectuelle réservés



Inscription en ligne sur www.crefi.fr