

# La santé en mouvement, de l'école à l'entreprise



**Prévenir, accompagner,  
faire progresser**

---

# Sommaire

01

Présentation

02

Notre vision

03

Nos valeurs et notre éthique

04

Nos modèles d'interventions

05

Nos thématiques

- Gestion du stress
- Module d'aide à la décision d'arrêt du tabac
- Santé au travail : santé, bien-être, rythme de vie
- Accompagner les pratiques numériques enfants ados
- Prévention des addictions en milieu professionnel
- Gestion des émotions
- Communication
- Gestion des conflits
- Le harcèlement et ses mécanismes
- le sommeil
- L'alimentation
- Cohésion d'équipe

06

Module spécifique médico social

07

Nous contacter

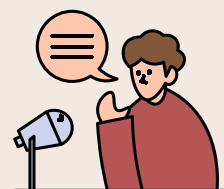
# Présentation

## NOTRE EXPERTISE

Formactive Concept est une entreprise individuelle qui apporte une expertise et un accompagnement dans le domaine de la promotion de la santé, du bien-être et de l'éducation spécialisée, auprès :

- d'entreprises : amélioration de la qualité de vie au travail et prévention des risques psychosociaux
- d'établissements scolaires : éducation à la santé, prévention des conduites à risque, promotion du bien-être des élèves et des équipes éducatives
- d'établissements et services sociaux et médico-sociaux (ESSMS) : accompagnement des professionnels, promotion de la santé des usagers, prévention de l'épuisement des équipes

## L'intervenant : Alexandre



Fort de son expérience d'éducateur spécialisé, de dirigeant d'établissement médico-social et d'éducateur sportif, Alexandre accompagne aujourd'hui les organisations dans la prévention des risques et la promotion de la santé au travail.

En tant que consultant, formateur et intervenant en analyse des pratiques professionnelles, il intervient auprès des entreprises, des collectivités et des structures médico-sociales pour mettre en place des démarches concrètes de qualité de vie au travail et animer des formations centrées sur les réalités du terrain.

Son double ancrage dans le médico-social et le monde de l'entreprise lui permet de proposer des interventions à la fois stratégiques et pragmatiques, adaptées aux enjeux de performance durable des organisations.

Il s'appuie sur un partenariat solide et durable avec une experte spécialisée sur des thématiques complémentaires, permettant de croiser les expertises. Ensemble, ils proposent des accompagnements coordonnés, cohérents et en phase avec les enjeux concrets des organisations.

## Notre vision

Que ce soit dans l'entreprise, les établissements scolaires ou les structures médico-sociales (ESSMS), chaque organisation constitue un lieu de vie sociale où interagissent de multiples enjeux humains, relationnels et organisationnels.



Ces espaces collectifs peuvent mettre en exergue des problématiques de santé individuelles et collectives : stress, consommation de produits psychoactifs, hygiène de vie défavorable, épuisement professionnel, difficultés d'apprentissage ou d'inclusion. Ces situations sont parfois aggravées par des contraintes liées à l'organisation du travail, aux rythmes scolaires ou aux spécificités du public accompagné.

Si ces environnements peuvent générer de la souffrance, ils ont également un rôle fondamental à jouer dans la promotion de la santé et du bien-être des personnes qui les composent : salariés, élèves, résidents, professionnels ou usagers.

## NOTRE APPROCHE

Notre action se fonde sur une approche globale et positive de la santé, orientée vers le bien-être physique, mental et social des personnes.

Il s'agit d'une démarche à la fois :

- Sociale : favorisant l'épanouissement personnel, le lien social et l'inclusion
- Éducative : développant les compétences psychosociales et la capacité d'agir des individus
- Organisationnelle : améliorant la performance, la qualité du travail ou de l'accompagnement, et le climat institutionnel

LES ACTIONS PROPOSÉES SONT PARTICIPATIVES ET INTERACTIVES, ARTICULANT DE MANIÈRE ÉQUILIBRÉE DES APPORTS THÉORIQUES, DES TEMPS D'ÉCHANGES RÉFLEXIFS ET DES MISES EN PRATIQUE. ELLES S'APPUIENT SUR LES REPRÉSENTATIONS, LES EXPÉRIENCES ET LES BESOINS EXPRIMÉS PAR LES PARTICIPANTS.



## PUBLIC ACCOMPAGNÉ

### Salariés d'entreprises (tertiaire et industrie)

Public concerné : salariés, agents, collaborateurs des secteurs tertiaire et industriel, tous métiers confondus

### Cadres intermédiaires / managers Cadres dirigeants

Public concerné : encadrants de proximité, chefs d'équipes, responsables de service, dirigeants, membres de comités de direction, chefs d'établissement.

### Enfants et adolescents

Public concerné : élèves du primaire, collégiens, lycéens, jeunes en structures éducatives ou médico-sociales.

### Parents

Public concerné : parents et futurs parents, tous milieux confondus.

### Professionnels de l'Éducation nationale

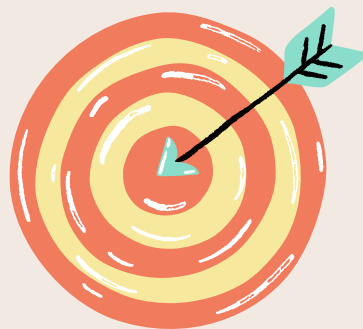
Public concerné : enseignants, CPE, personnels médico-sociaux, équipes de direction.

### Personnes en situation de handicap

Public concerné : adultes en situation de handicap, travailleur en situation de handicapé.

## NOS OBJECTIFS

- Améliorer la santé et le bien-être des publics accompagnés
- Prévenir les risques psychosociaux et les conduites à risque
- Renforcer les compétences des équipes et leur cohésion
- Contribuer à l'épanouissement personnel et professionnel
- Optimiser la performance collective dans un cadre bienveillant



## Nos modèles d'interventions

### Conférence :

- Intervention structurée et dynamique autour d'un sujet central, destinée à sensibiliser et informer un large public.

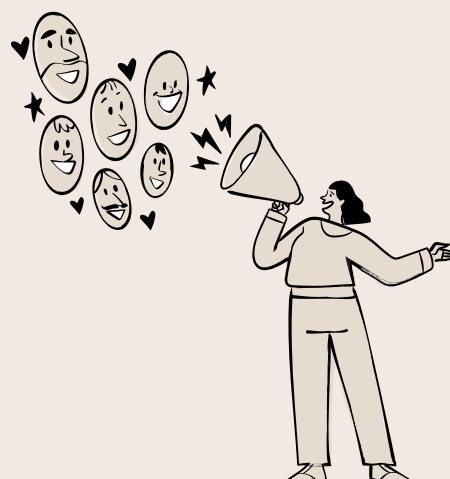


### Ateliers petit groupe

- Animation interactive favorisant la participation, l'échange d'expériences et la co-construction de solutions sur une thématique ciblée.

### Stand/Forum

- Présence sur site pour accueillir, informer et dialoguer directement avec le public autour des offres ou thématiques présentées.



## Nos valeurs et notre éthique

Notre travail collaboratif se fonde sur un ensemble de valeurs, d'atouts et une éthique et s'appuie sur :

- Une approche globale et positive de la santé
- Un regard extérieur sur la vie de l'entreprise
- La construction d'une réponse en fonction des besoins du public et des réalités de la structure
- Une prise en compte des besoins, des moyens et des capacités des individus pour agir sur leur santé et leur bien-être en respectant le principe de liberté de choix individuel



## Nos interventions

### GESTION DU STRESS

- Meilleure compréhension des mécanismes du stress
- Repérage des situations de stress : connaître ses stressseurs et ses propres signaux d'alerte
- Identifier ses propres réactions face au stress : évaluer son niveau de stress et son mode de fonctionnement face au stress
- Identifier des stratégies de gestion du stress et des comportements personnels à adopter en fonction du contexte
- Favoriser une hygiène de vie favorable au quotidien (sommeil, alimentation...)



# MODULE D'AIDE A LA DECISION

## D'ARRET DU TABAC

- Travailler sur son rapport à la cigarette et cibler son profil tabagique
- Connaitre les principaux déterminants du tabagisme et des mécanismes de dépendance
- Identifier les freins et les leviers à l'arrêt du tabac pour chaque participant
- Améliorer ses ressources internes (renforcement de la confiance en soi, gestion du stress et des symptômes de manque...) pour arrêter de fumer
- Repérer les lieux ressources et aides extérieures pouvant les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac



## SANTE AU TRAVAIL : SANTE, BIEN-ETRE ET RYTHME DE VIE

-  
Développer les compétences individuelles des salariés afin qu'ils puissent agir sur leur environnement professionnel et personnel et améliorer leur bien-être et qualité de vie globale Il s'agira pour chacun :

- d'être sensibilisé sur ses besoins physiologiques
- d'avoir une meilleure connaissance des déterminants individuels, sociaux et environnementaux
- de repérer ses propres besoins et difficultés –de développer des stratégies et ressources efficaces et adaptable pour une meilleure gestion de son bien-être



# ACCOMPAGNER LES PRATIQUES NUMÉRIQUES DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

- Acquérir des connaissances autour des pratiques numériques des enfants et adolescents
- Soutenir les postures éducatives des parents
- Donner des repères dans la gestion des écrans au quotidien



# PRÉVENTION DES ADDICTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

- Sensibiliser les salariés à la problématique des consommations de produits psychoactifs dans sa globalité
- Travailler autour des enjeux spécifiques aux milieux professionnels
- Permettre aux salariés d'identifier les déterminants individuels et collectifs de ces consommations et les effets recherchés par les consommateurs



## GESTION DES EMOTIONS

- Identifier les émotions de base à travers les expressions faciales, attitudes corporelles et intonations de la voix
- Connaitre le fonctionnement et l'utilité des émotions
- Identifier les sensations, émotions, idées de chacun en lien avec une même situation
- Appréhender des techniques de gestion des émotions



# COMMUNICATION

- Définir ce qu'est la communication
- Prendre conscience des différents mécanismes de la communication
- Expérimenter ce qui favorise et ce qui freine une communication efficace
- Savoir mettre en pratique une écoute active dans les situations personnelles et professionnelles appropriées



## GESTION DES CONFLITS

- Comprendre les causes des conflits et prendre conscience de ses propres réactions et comportements face aux conflits
- Connaitre en pratique les différentes étapes de négociation afin de résoudre les conflits
- Savoir prévenir les tensions et conflits dans le milieu professionnel



## ATELIER AUTOUR DU HARCELEMENT

- Clarifier le concept de harcèlement et les notions qui lui sont associés
- Prendre conscience des différentes formes de harcèlement
- Repérer une situation de harcèlement
- Donner des clés et des ressources pour agir



## LE SOMMEIL

- Promouvoir une meilleure compréhension du fonctionnement du sommeil, notamment à travers des supports pédagogiques.
- Sensibiliser les travailleurs en horaires décalés aux effets des rythmes de travail sur l'équilibre veille/sommeil et la santé globale.
- Accompagner l'ajustement des routines de repos pour limiter les effets de la fatigue et des changements d'horaires
- Favoriser la mise en place de conditions environnementales propices au repos dans les lieux de vie.
- Soutenir le développement de compétences psychosociales liées à la gestion du stress et à l'écoute du corps face à la fatigue.



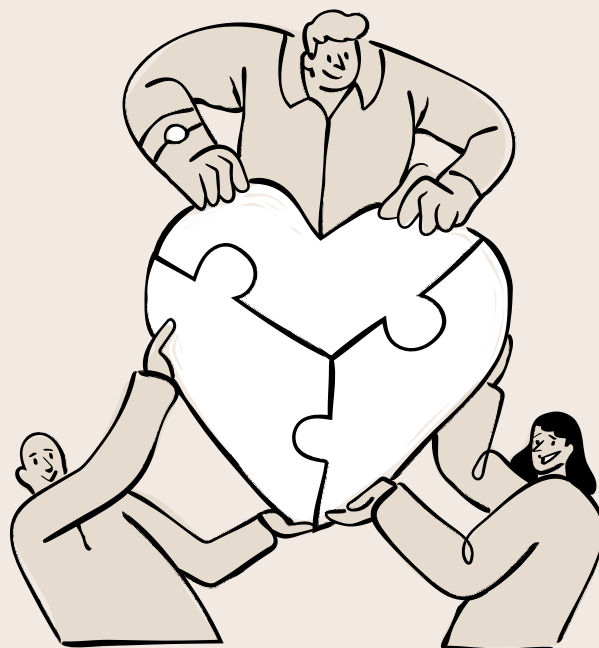
## L'ALIMENTATION

- Favoriser une approche globale de l'alimentation comme facteur de santé, d'énergie et d'équilibre personnel.
- Sensibiliser le public aux impacts des rythmes de travail et de vie sur les habitudes alimentaires (travail posté, horaires irréguliers, repas pris sur le lieu de travail).
- Proposer des temps pédagogiques autour du «bien manger» sans visée normative ni diététique, mais centrés sur l'autonomie, la conscience alimentaire et le plaisir.
- Soutenir la compréhension des repères nutritionnels essentiels (fréquence des repas, hydratation, gestion des en-cas, lecture des étiquettes).



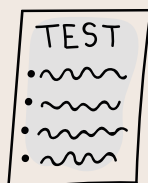
## COHÉSION D'ÉQUIPE

- Renforcer la cohésion d'équipe au sein d'une même structure
- identifier ses forces dans son environnement professionnel et pouvoir les mutualiser en équipe
- Communiquer efficacement pour mieux collaborer
- Outiller les équipes avec des activités pratiques coopératives



## MODULE SPÉCIFIQUE MEDICO SOCIAL

- La transmission en ESSMS : un enjeu de continuité, de qualité et de sens



- Comprendre l'évaluation de la Haute Autorité de Santé et ses enjeux

- Postures professionnelles en ESSMS : prendre soin de soi pour mieux accompagner



- Du conflit à la coopération : réguler les tensions dans les équipes éducatives

- Comprendre le rôle et les spécificités des ESSMS (missions, publics, cadre réglementaire)



- La place d'intérimaire dans l'équipe pluridisciplinaire

PROGRAMME DETAILLE SUR DEMANDE, D'AUTRES  
THEMATIQUES SPECIFIQUES  
PEUVENT ÊTRE ABORDEES



D'AUTRES INTERVENTIONS PEUVENT ÊTRE PROPOSÉES EN FONCTION DES ATTENTES ET BESOINS DE L'ENTREPRISE, DE L'ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE OU DE L'ÉTABLISSEMENT MEDICO SOCIAL..

TOUTES NOS PRESTATIONS SONT SUR DEVIS ET ELABOREES À TRAVERS DES FICHES PROJETS DÉTAILLÉES.



En savoir plus - Me contacter



<https://formactiveconcept.com/contactez-nous>