

CATALOGUE DES FORMATIONS 2015



**Les Représentants du Personnel
Et les IRP**

**Les Cadres
et les acteurs de la Prévention**

Les Salariés

CIDUS, une compétence transversale au service de la santé au travail et des organisations

Depuis sa création en 2008, Cidus intervient sur plusieurs champs du conseil :

- . La formation et le conseil en formation
- . Les diagnostic, audit, évaluation
- . Le conseil et l'accompagnement des organisations du travail
- . La conception des espaces et des situations de travail
- . Les expertises CHSCT (depuis 2010)

Implantés à Auriol, entre Aix Toulon Marseille (Bouches-du-Rhône/PACA), une antenne à Bourgoin-Jallieu, entre Lyon et Grenoble (Rhône-Alpes/Isère/Drome), nous intervenons sur l'ensemble du territoire national dans les domaines de la Santé au travail et la Sécurité, l'accompagnement des organisations et le développement des compétences des femmes et des hommes au travail.

Nos champs d'action :

- LA CONCEPTION ERGONOMIQUE DES SITUATIONS ET DES LIEUX DE TRAVAIL
- LA SANTE AU TRAVAIL ET LA SECURITE
- L' ORGANISATION DU TRAVAIL ET DE LA PRODUCTION

Nos spécialisations :

- LES FORMATIONS SECURITE ET LOGISTIQUE
- LE CONSEIL EN SYSTEMES D'INFORMATION ET DE COMMUNICATION
L'ACCOMPAGNEMENT AUX TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION
- L'INGENIERIE DE FORMATION ET L'ACCOMPAGNEMENT RH

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

PRESENTATION DE NOS ACTIONS DE FORMATION

Nos formations entrent dans le cadre

- de la formation professionnelle continue (art. L 6312-1 et suivants)
- du Congé de formation économique et sociale et de formation syndicale (art. L 3142-7 et suivants).

Nous les organisons soit en intra, dans votre entreprise, sur l'ensemble du territoire français, soit en inter dans nos locaux (programmation à la demande, en PACA, Rhône-Alpes-Isère). Nous les accompagnons de travaux d'intersession qui permettent la mise en application des connaissances et des outils méthodologiques.

Nos formations d'ergonomie et de santé au travail, de Management des organisations, de Sécurité et Prévention, **nos formations CHSCT, CE et DP** obligatoires et non obligatoires, sont assurées par notre équipe de collaborateurs consultants : ergonomes, ergologues, sociologue, psychologue, économiste spécialisé en stratégies d'entreprises et en développement, experts-comptables auprès des C.E.

Outre les formations obligatoires de 3 et 5 jours, nous assurons pour les Délégués et les Représentants du personnel au CHSCT et au CE, des formations "à la carte", dans le cadre de la loi sur la formation nécessaire à l'exercice de la fonction des représentants du personnel. Les formations obligatoires elles-mêmes sont adaptées aux besoins des IRP et aux caractéristiques de leurs organisations.

Nos formations sur les nouvelles technologies et activités de conseil en systèmes d'information sont assurées par un ingénieur d'étude informaticien et une formatrice.

Ingénieur d'étude : son parcours de consultant dans les grands comptes lui a permis de développer des compétences multiples : Accompagnement au changement, Conception et programmation objet, processus industriels, etc. Il est à ce jour développeur web, PHP, CSS3, HTML5, Jscript, C/C++, Java
Formatrice : elle s'est spécialisée dans la création et le développement de site, la formation et l'accompagnement aux technologies de l'information.

Les formations Sécurité et Logistique sont assurées par deux formateurs CACES certifiés Testeurs

Ingénierie de formation : nous avons conservé nos activités initiales d'accompagnement des petites et moyennes entreprises à la mise en place de leurs formations internes dans le cadre du Plan de formation ou de la professionnalisation : analyse du besoin, organisation et ingénierie de la formation, interface administrative avec les OPCA.

Organisation Générale

Nos formations-actions s'inspirent étroitement de nos pratiques d'intervention en entreprise et tendent à vous restituer la démarche et les méthodes utilisées. Notre référencement au Réseau TMS PACA (pilote en partenariat par la Carsat, la Direccte, Act-Méditerranée, la MSA) garantit aux entreprises et aux administrations notre savoir-faire et nos compétences. Nous avons également été sélectionné par l'INRS pour être référencé dans le nouveau dispositif 2015 de « Formateur de personnes ressources de Projet de Prévention TMS de l'entreprise ».

Nos formations d'ergonomie ou de santé au travail durent de un à trois jours (sensibilisation et/ou formation). Les formations de 2 et 3 jours intègrent un travail d'intersession qui vous permet d'effectuer des travaux appliqués et de les évaluer ensemble.

Nous privilégions toujours les formations en intra, parce qu'elles permettent d'illustrer la démarche d'analyse et la recherche de solutions à partir des postes de travail et des situations concrètes des salariés.

Nous organisons aussi des formations en inter (programmation à la demande), et des réunions de sensibilisation et d'information d'une demi-journée.

Exerçant dans le secteur privé et dans le secteur public, ces formations sont adaptées au public ciblé et aux organisations d'appartenance, et tiennent compte des spécificités et des problématiques de chacun des milieux de travail.

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques :

- Travail de groupe, pédagogie interactive alternant apports théoriques, pratiques et méthodologiques
- Projection de vidéos, analyse et débat
- Simulation d'entretiens
- Evaluation à chaud et questionnaires d'évaluation

Outils pédagogiques :

- Diaporama sur chaque thème abordé
- Outils audiovisuels, vidéos :
 - . « Les risques professionnels - Evaluer pour prévenir »,
 - . « La responsabilité : témoignage d'un chef d'entreprise »...
 - . Les risques du travail : Troubles musculosquelettiques, Risques psychosociaux, Pénibilité... : manifestations, symptômes, exemples d'action.
 - . Présentation de cas d'entreprises et d'intervention en prévention en vue d'analyse et de comparaison avec les situations vécues.
 - . Témoignages de membres de CHSCT, médecins du travail, ergonomes, psychothérapeutes.
- Documents techniques et juridiques :
 - . documents d'information sur la situation économique et sociale de l'entreprise
 - . guides et documents sur la prévention et l'évaluation des risques professionnels
 - . listes des ressources web (documentation, institutions et partenaires de la santé au travail)
 - . exercices, questionnaires d'évaluation
- Dossier stagiaire

Document Unique : démarche d'évaluation des risques

Obligatoire dans les entreprises privées comme dans la fonction publique, le document unique d'évaluation des risques professionnels récapitule et met à jour les résultats annuels de l'évaluation des risques. Il identifie les dangers et les risques dans chaque unité de travail de l'établissement, il analyse les risques et les classe. Le CHSCT est consulté à son propos, et doit être en mesure de veiller à sa mise en oeuvre.

Nous organisons des réunions de présentation de la démarche de prévention des risques professionnels et du Document unique.

Atelier complémentaire de mise en pratique de l'évaluation.

Nos séances sont programmées en intra ou en inter, à la demande.

=====

Public : Dirigeants Préventeurs
RH, Élus ou mandatés.
Durée : 3h
Coût : 450 €
Dates : nous consulter

Déroulement de l'intervention :

I - Annonce de l'objet

Expliquer ce que doit être une démarche de prévention permettant de procéder à une évaluation des risques telle qu'elle est imposée par la réglementation :

A l'aide de transparents, d'une cassette vidéo de 15 minutes

II - Les points abordés

1- Rappel du cadre légal 2- Etapes de la démarche de prévention permettant de procéder à l'évaluation écrite des risques 3- Présentation de l'outil conçu et proposé par les services d'Inspection du Travail à l'attention des entreprises 4- Synthèse : points clés d'une démarche de prévention et d'évaluation des risques.

Débat

Cette demi-journée de formation est complétée d'ateliers de 2 à 3 heures organisés à la demande, et d'un suivi en entreprise d'une demi-journée par mois.

Objectifs : vous accompagner dans l'évaluation des risques de votre entreprise et la réalisation du document unique jusqu'à sa finalisation.

Formation à la prévention des risques

Nous accompagnons les entreprises à la conduite du projet de prévention et à la mise en oeuvre des actions. Cet accompagnement s'appuie sur une formation-action à la démarche et à l'organisation de la prévention.

Objectifs de la formation :

Acquérir les compétences et les pratiques nécessaires à la sécurité et à la prévention dans l'entreprise. Savoir mettre en place et animer la démarche de prévention dans la durée.

Durée : 3 jours

Public : Acteurs de la prévention dans l'entreprise et IRP (représentants du personnel).

Contenus pédagogiques :

Pour agir il est indispensable de :

- 1- Préparer et organiser la démarche de prévention
- 2 - Procéder à une évaluation des risques
- 3 - Mettre en oeuvre des mesures de prévention
- 4 - Assurer le suivi et évaluer la démarche

Public : préventeurs
Élus ou mandatés.
Durée : 2 ou 3 jours
Coût : 750 €/jour
Dates : nous consulter

Mise en pratique et accompagnement en intersessions

L'évaluation des risques

L'activité réelle du travailleur ou d'un collectif de travail sert de point d'ancrage au découpage des unités de travail et/ou activités de l'entreprise

L'évaluation des risques a une obligation d'exhaustivité : elle doit recouvrir toutes les situations de travail. Mais elle doit avant tout permettre de distinguer les situations à risque.

L'évaluation demande donc d'établir un diagnostic :

- identification des situations à risques et des moyens de prévention existants (actions du Chsct, du service de prévention, de la Médecine du travail, de la CRAM...).
- réalisation d'un bilan de l'organisation de la prévention en impliquant les différents acteurs ressources, internes et externes.

Phase d'analyse :

Objectif : étudier les conditions d'exposition aux risques.

Eléments d'analyse :

- les incidents bénins et les accidents du travail
- l'impact des conditions de réalisation du travail et de l'organisation du travail sur la santé et la sécurité
- les stratégies et les savoir-faire des opérateurs face aux risques.

Propositions et évaluation de pistes d'action

En respectant l'esprit de la démarche, et grâce à un dialogue social permanent, le programme d'action devient un véritable instrument de pilotage et de suivi de la prévention au sein de l'entreprise.

Les priorités d'action de prévention sont déterminées sur la base du diagnostic et de l'estimation des risques dégagée. L'employeur doit opérer des choix et rechercher des solutions permettant de mettre au point une stratégie et un ou des programmes d'action.

- respect des principes généraux de prévention
- prise en compte des facteurs organisationnels, techniques et humains
- définition des moyens humains et financiers
- détermination d'un calendrier précis, selon deux sources de priorités : celles issues du diagnostic des risques, celles provenant des obligations spécifiques du Code du Travail.

Le PRAP

Le PRAP est un dispositif de formation-action mis en oeuvre par des animateurs PRAP qui sont eux-mêmes formés à sa démarche. Ce dispositif succède et remplace la formation Gestes et Postures. Il vise à rendre le salarié acteur de sa propre prévention et force de proposition en matière d'évaluation des risques.

La Prévention des Risques liés à l'Activité Physique, notamment les TMS des membres supérieurs, se fonde sur une démarche ergonomique centrée sur l'analyse de l'activité de travail, où l'homme est pris en compte dans sa globalité, tant biomécanique et physiologique que psychosociale.

Les enjeux de la démarche PRAP :

- Supprimer et réduire les risques liés à l'activité physique dans les situations de travail, cause de plus d'un tiers des AT et de 80% des MP
- Développer avec tous les partenaires du réseau prévention, l'autonomie de l'entreprise en matière de prévention des risques liés à l'activité physique
- Déployer les bonnes pratiques de prévention jusqu'au poste de travail et au salarié

Objectifs de la formation des animateurs :

Rendre les participants en mesure

- d'organiser et de dispenser la formation du personnel à la prévention des risques liés à l'activité physique
- d'intégrer cette action de formation dans une démarche de prévention ayant pour objectif la réduction et la maîtrise de ces risques ainsi que l'amélioration des conditions de travail.

Public : salariés
Durée : 2,5 jours
Coût : 700 €/jour
Dates : nous consulter

Le rôle de l'animateur PRAP est d'**animer le projet de prévention** des risques liés à l'activité physique, d'informer, de sensibiliser et former les différents acteurs concernés.

L'étape la plus importante, celle dont dépendra l'efficacité du projet, est celle de l'information sur les risques liés à l'activité physique et de la mobilisation des acteurs décisionnels de l'entreprise. Il s'agit, à ce niveau, d'**organiser la concertation** qui doit se poursuivre d'un bout à l'autre du projet (Comité de pilotage, Equipe-projet).

L'Animateur doit rendre compte de l'état d'avancée et évaluer son projet.

Il doit **former** et **certifier** les personnels au PRAP.

Objectifs de la formation des salariés :

Repérer dans son travail les situations susceptibles de nuire à la santé, d'entraîner des efforts excessifs.

- Identifier les déterminants des gestes et postures et les risques encourus
- Proposer à l'encadrement toute idée d'amélioration, en particulier lorsque celle-ci nécessite une étude plus approfondie.
- Participer à l'amélioration des situations de travail et à la mise en oeuvre des principes de prévention.

Prévention des Troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les troubles musculo-squelettiques sont la première cause de maladies professionnelles en France. Inscrits aux tableaux 57, 97 et 98 de la Sécurité sociale, ils représentent aujourd'hui 81% des maladies professionnelles indemnisées. Leur sous-déclaration, difficile à évaluer, demeure importante et réelle. C'est pourquoi ces risques doivent faire l'objet de mesures spécifiques de formation.

Objectifs généraux de la formation :

- Connaître les pathologies d'hyper-sollicitations ou affections péri-articulaires
- Comprendre les causes des TMS (physiques, environnementales, organisationnelles ou psycho-sociales)
- Savoir identifier et repérer les facteurs de TMS et les conditions d'exposition aux TMS.
- Identifier le rôle des acteurs internes et des acteurs externes : Inspecteur du travail, Médecine du travail, Carsat, Réseaux TMS, experts CHSCT...
- Déterminer et conduire les propositions d'action de prévention des TMS.

Public : cadres, préventeurs élus ou mandatés.

Durée : 2 ou 3 jours

Coût : 290 €/jour/personne

Dates : nous consulter

(Nos plans de formation complets vous sont adressés à votre demande)

Prévention des Risques psycho-sociaux (RPS)

La prévention des risques psycho-sociaux est toujours d'une actualité aiguë. Cette question a pris une importance déterminante dans les organisations car elle apparaît comme un enjeu de société. Le risque d'apparition de troubles psychiques est étroitement lié aux nouvelles organisations du travail. Ce sont des risques qui portent atteinte à l'intégrité physique et la santé mentale des salariés. L'intensification du travail (flux-tendus, travail en urgence, pression de la clientèle...) et la précarité jouent un rôle important dans leur apparition. Les réponses sont à construire par l'ensemble des acteurs : DRH, CHSCT, préventeurs sur le plan local ; organisations syndicales, Etat, institutions... sur le plan national.

Objectif général : Appréhender les enjeux de la santé au travail, définir les risques psycho-sociaux (RPS) tout en facilitant leur diagnostic et en permettant de jeter les bases de la démarche de prévention.

Objectifs intermédiaires :

- Définir les TMS et en comprendre les causes
- Savoir repérer les risques de TMS ???
- Identifier le rôle des acteurs externes : inspection du travail, médecine du travail, et experts agréés
- Déterminer les propositions d'action de prévention des IRP et notamment du CHSCT.

Nos supports de formation ppt sur les RPS :

- 1 - Evolution des organisations et souffrance au travail
- 2 - de la souffrance au travail à la Santé au travail
- 3 - Les diverses approches : apports et limites
Les 5 étapes de la prévention
- 4 - Les RPS et le rôle des CHSCT.

Evolution des organisations et souffrance au travail

Les problématiques de santé au travail ont évolué avec les formes d'organisation du travail qui se sont développées depuis le XIXème siècle, revêtant des caractéristiques particulières selon les phases d'évolution ? Au cours des dernières décennies, nous avons assisté à une accentuation de la pression sur le travail directement en lien avec l'intensification du travail. Mais les effets de cette pression donnent lieu à des interprétations diverses qui faussent notre compréhension des situations.

Objectif général :

- ◆ Comprendre les effets des organisations du travail sur le travail

Objectifs intermédiaires :

- ◆ Connaître les principaux modèles d'organisation du travail
- ◆ Comprendre les évolutions récentes du travail, leurs effets sur la santé

Public : cadres, préventeurs
élus ou mandatés.

Durée : 1 jour

Coût : 290 €/jour/personne

Dates : nous consulter

Plan de formation :

- I – Les principaux modèles d'organisation du travail
 - 1/ le modèle du métier
 - L'évolution de ses formes dans l'industrialisation
 - L'atelier de montage ou d'assemblage
 - 2/ L'OST, première organisation « idéale »
 - 3/ Les autres formes d'organisation de la production
 - Les caractéristiques des nouveaux modèles
 - Les modèles issus de nouveaux pays industrialisés
 - Le modèle du management par la compétence
 - 4/ Les apports et les limites de ces nouvelles organisations
- II – Les transformations réelles de l'organisation du travail
 - Conséquences en matière d'encadrement
 - Les transformations du contexte social et économique
 - => L'intensification , la pression du management, la charge de travail...
- III – Structure du conflit
 - 1/ le point de vue du travail
 - 2/ le point de vue du management
 - 3/ Exemples de ces évolutions dans plusieurs organisations
 - 4/ Les dimensions dramatiques de l'intensification
- IV – Orientations pour l'action

Biblio : Les coûts de l'intensification du travail, Philippe Davezies (Octobre 2006)

Le Travail à cœur, Yves Clot

RPS : textes et lois

La réglementation française relative à la prévention des risques psychosociaux est inscrite dans les textes généraux en vigueur sur la prévention des risques professionnels.



BUREAUTIQUE ALTERNATIVE

Tout faire avec Linux

Un système d'exploitation gratuit et des environnements alternatifs



Durée	1 à 2 jours. La formation est assurée sous Linux Mint Mate Ubuntu, le plus ressemblant aux OS/environnements payants...
Groupes	Composés idéalement de 1 à 6 stagiaires maximum
Pré-requis	Facultatif : utiliser un ordinateur en environnement graphique (windows, macos)
Objectif	Formation destinée aux personnels des TPE-PME et des artisans ne disposant pas de budgets informatiques élevés. Tout ce qu'offrent les autres systèmes d'exploitation est disponible sous LINUX, et souvent avec une ergonomie plus intuitive. Niveau débutant.
Documents remis	à tous les stagiaires est remise à la fin de la session une clef USB LINUX Mint MATE « bootable »
Prix	Stage d'initiation : 1 jour : 350€/pers. 2 jours : 600€/pers (hors frais de déplacement ou d'hébergement du formateur) Prix fixe de la journée formateur : 350€ (2 jours : 700€)
Plan du cours	Une présentation de divers environnements est assurée : UNITY, MATE, CINNAMON, TAILS, UBUNTU-STUDIO. Au cours de cette formation sont abordés les principales fonctionnalités et les aspects bureautiques, graphiques et communicationnels sous LINUX : - Comprendre que l'on peut tout faire sans les systèmes / environnements payants... sans rien connaître.

- la suite bureautique sous LINUX (traitement de texte, tableur, etc.)
- Créer des documents graphiques avec LibreOffice « Draw »
- Retoucher des fichiers graphiques avec « The Gimp »
- L'audio
- Créer / graver des CD / DVD
- Rendre ses fichiers compatibles pour les autres systèmes non LINUX
- Rechercher, choisir et installer les mises à jour « en ligne »
- La puissance du mode « *terminal* » : quelques commandes de base
- Questions/réponses



LE TABLEUR

Durée	1 à 2 jours suivant le niveau
Groupes	Composés idéalement de 1 à 6 stagiaires maximum
Pré-requis	Etre un minimum familiarisé avec l'utilisation d'un environnement graphique et de son poste de travail (linux, windows, macos)
Objectif	Maîtriser les fonctions principales d'un tableur : créer et modifier un tableau, saisir des données et des formules, mettre en page la feuille, corriger, imprimer
Documents remis	A l'issue du stage, un support est remis à chaque stagiaire au format PDF. Il reprend les principales fonctions et conseils vus pendant le cours
Prix	Stage d'initiation : 1 jour : 350€/pers. 2 jours : 600€/pers (hors frais de déplacement ou d'hébergement du formateur) Prix fixe de la journée formateur : 350€ (2 jours : 700€)
Plan du cours	Dans ce cours : conseils sur l'organisation des dossiers et fichiers, la mise en page, la gestion de l'espace, afin de rendre le document plus lisible et d'aspect plus professionnel Présentation d'un tableur L'organisation générale de la fenêtre d'accueil Les menus, les barres d'outils Notions de classeurs et de feuilles Les limites du tableur Gérer et organiser ses documents Conseils utiles sur l'arborescence des dossiers et les noms de fichiers Créer des dossiers, sous-dossiers, logique de classement Ouvrir un document existant

Créer des raccourcis sur le bureau
Créer un classeur et saisir des données
Créer un nouveau classeur / document

Déplacement dans la feuille et sélection de cellules

Saisir des données dans une feuille
Modifier, supprimer, annuler, rétablir, répéter
Gestion des feuilles : nommer, supprimer, insérer, déplacer
Sauvegarder un classeur
Fermer un classeur et quitter le tableur

Affichage et gestion des colonnes

Manipuler des colonnes, des lignes ou des cellules

Mise en forme des cellules

Modifier la police, la taille des caractères et la couleur
Aligner le contenu des cellules
Appliquer des bordures et des couleurs de remplissage
Les formats de cellule
Manipuler les cellules, fusionner des cellules
Couper / Copier / Coller
Insérer des symboles et des caractères spéciaux

Créer et recopier des formules simples

Additionner des cellules à l'aide du bouton Somme, ou sans

Références relatives et absolues

Fonctions : SOMME, MOYENNE, MAX, MIN, SI, ET, CONCATENER,
SUPRESPACE, NOMPROPRE, MINUSCULE, MAJUSCULE,
Recopier des formules
Recopier des formules de calcul en référence relative

Imprimer le document

Lancer l'impression (imprimante de destination, format du papier, options d'impression)
Définir et annuler une zone d'impression
Imprimer dans un document au format Acrobat (PDF)

Conseils

Questions / réponses