




Hunanim
Au service de l'humain

CATALOGUE

FORMATIONS ET ATELIERS

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38



- Prévention des troubles musculo squelettiques (TMS)
 - Personne ressource du projet de prévention des TMS
 - Chargé de prévention des TMS
 - Comprendre l'activité de travail : démarche de prévention
 - Suivis post formation

- Améliorer mon confort de travail sur écran
- Démarche de prévention des RPS : comment intégrer le risque au DUERP
- Prévention des inaptitudes : repérage des bonnes pratiques
- Rééquilibrer ma vie en reprenant le contrôle de mon temps
- Me programmer mentalement pour réussir
- Premiers secours en santé mentale
- Formations et ateliers sur mesure – INTER et INTRA

LES FORMATRICES



Isabelle PARRA

Dirigeante de
Hunanim

Formatrice

Ergonome

Personne ressource du projet
de prévention des TMS

Chargé de prévention des TMS

Améliorer mon confort de
travail sur écran

Comprendre l'activité de
travail : démarche de
prévention des risques TMS

Rééquilibrer ma vie en
reprenant le contrôle de
mon temps

Me programmer
mentalement pour réussir

FORMATIONS ANIMÉES A

Grenoble

LES FORMATRICES



Marie-Pierre DEVILLE

Dirigeante du Cabinet
conseil MP Deville

Formatrice

Ergonome

Coach

Personne ressource du projet
de prévention des TMS

Chargé de prévention des TMS

Améliorer mon confort de
travail sur écran

Comprendre l'activité de
travail : démarche de
prévention des risques TMS

Démarche de prévention des
RPS : comment intégrer le
risque au DUERP

Prévention des inaptitudes :
repérage des bonnes pratiques

FORMATIONS ANIMÉES A

Orléans

LES FORMATRICES



*Les premiers secours en santé
mentale (PSSM)*

Stéphanie MARTINOT

Formatrice accréditée
PSSM

Sophrologue

Animatrice de Yoga du
Rire

FORMATIONS ANIMÉES A

Orléans



FORMATION - ACTION

Devenir Personne Ressource du projet de prévention des TMS*



Personne nommée par son établissement pour être personne ressource du projet de prévention des TMS



Organiser et animer la démarche de prévention des TMS



Bénéficier d'une personne formée à la conduite de projet de prévention des TMS



Formation inscrite dans le dispositif TMS PROS

OBJECTIFS & COMPETENCES

Elaborer, organiser et animer le projet en concertation avec la Direction et les acteurs de l'établissement

Sensibiliser et mobiliser les acteurs du projet

Mettre en œuvre une démarche de repérage, d'analyse et d'évaluation des risques TMS dans l'établissement.

Elaborer un diagnostic en mettant en lien l'ensemble des facteurs de risques et leurs déterminants

Animer une réflexion collective pour mettre en place des actions de prévention pour supprimer ou réduire les TMS

Accompagner l'établissement dans la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation des mesures de prévention

Suivre la veille dans le temps sur la maîtrise des risques TMS

METHODES PEDAGOGIQUES

Public visé : personnes travaillant en entreprise (managers, QHSE, RH, ...)

Formation dynamique : changements dans les situations de travail et mise en œuvre d'une démarche pérenne de prévention des TMS

Outils : apport de connaissances, mise en pratique (études de cas, mise en situation ...), échanges et retours d'expérience. Ces outils permettent la mise en œuvre du projet de prévention pendant la durée de la formation

Apports par le formateur : réalisés en alternance entre des jours de formation en salle et des demi-journées d'intersession en entreprise

Evaluation : une évaluation des acquis permet une progression individualisée

* : TMS = troubles musculo squelettique

CONTENUS

TMS : symptômes, enjeux, facteurs de risques, liens avec les situations de travail, programme TMS Pros

Mener des actions de sensibilisation

Conduire une démarche de projet de prévention des TMS, associer et mobiliser les acteurs autour du projet, travailler avec le pilote, repérer des situations à risques, réaliser des analyses de situations de travail ...

Utiliser des outils de repérage et d'analyse des situations de travail (démarche et outils)

Faire émerger des pistes de transformation et construire un plan d'actions

Accompagner la mise en œuvre d'un plan d'actions

Evaluer / suivre la démarche et les actions mises en œuvre

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

PRÉ-REQUIS & CONDITIONS D'INSCRIPTION

L'inscription est subordonnée à la réalisation d'une **lettre d'engagement** (voir [modèle](#)) sur le projet global de prévention des TMS. Elle est élaborée par le chef d'établissement (ou son délégataire) après sa participation la journée de formation "sensibilisation à la prévention des TMS et au pilotage du projet" animée par la CARSAT, ou après avoir été informé et sensibilisé par la CARSAT sur ce sujet.

Pour suivre cette formation dans de bonnes conditions, il est nécessaire d'**avoir des connaissances en termes de prévention des risques professionnels**.

La personne ressource devra fournir :
une attestation de réussite du parcours d'autoformation **Acquérir des bases en prévention des risques professionnels**
ou une attestation de suivi de la formation "Obtenir des compétences de base en prévention", faite par les services prévention des caisses régionales de Sécurité Sociale
ou justifier d'une expérience professionnelle ou d'un niveau formation suffisants sur la prévention des risques professionnels.

CONDITIONS DE REUSSITE

La formation d'un « relais terrain » est un investissement pour l'établissement. La mise en œuvre d'un projet de prévention nécessite l'implication de nombreux acteurs (chef d'établissement, encadrement, CSE, partenaires sociaux, ...).

Une collaboration Personne Ressource / Pilote est indispensable au bon déroulement du projet.

Dans le cadre de sa formation, la personne ressource du projet de prévention des TMS doit disposer du temps et des moyens nécessaires pour assurer sa mission et mettre en œuvre ses nouvelles compétences.

EVALUATION

L'évaluation des acquis de formation est conçue de façon à être au plus proche des situations que la personne sera amenée à rencontrer au cours de sa mission et se fait de manière progressive, tout au long de la formation, en se basant sur le référentiel de compétences établi par l'INRS.

Certificat FORPREV fourni en fin de formation et certificat de réalisation,

Emargement par demi-journée – Evaluation de satisfaction

DURÉE DE LA FORMATION

6 jours soit 42h :

- 35h en centre de formation soit 5 j découpés en 3 modules de 2j + 2j + 1j
- 2 demi-journées d'accompagnement individuel sur site

Les travaux individuels d'intersessions sont estimés à 6 jours.

Groupe de 6 à 10 stagiaires.

Dates et lieux : <https://www.hunanim.fr/les-formations/>

TARIF

3500 € net de taxe**

1050 € avec subvention prévention des risques ergonomiques (Fipu)

** : Exonération de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

inclus : frais de formation, documents mis à disposition, salle, repas du midi des journées en salle

non inclus : frais d'hébergement, transport et repas hors midi

PROCESS D'INSCRIPTION

VOUS



1

Vous complétez le formulaire

[Demande de candidature](#)



3

Vous signez et renvoyez les documents contractuels

(convention, annexes, lettre d'engagement)
Selon vos compétences, vous commencez l'autoformation <https://www.eformation-inrs.fr/formation/8>

J - 30

5

Vous réglez la facture



J - 15

7

Vous nous transmettez l'attestation de prérequis

J - 1



DEBUT DE

NOUS



Hunanim
Au service de l'humain

2

Nous analysons votre candidature :
compétences et prérequis (durée : 15 jours)

Candidature validée :

👍 Nous vous envoyons les documents contractuels

Candidature non validée :

🚫 Nous échangeons avec le dirigeant de l'établissement et/ou le stagiaire candidat et/ou la CARSAT pour trouver une solution

4

Nous vous envoyons la facture

6

Nous vous envoyons votre convocation



J - 15

LA FORMATION



FORMATION - ACTION

Devenir Chargé de prévention des TMS* de l'établissement



Personne nommée par son établissement pour être chargé de prévention des TMS



Déployer la démarche de prévention des TMS sous la responsabilité du pilote



Développer la communication, l'observation et l'appétence pour le terrain.



Formation inscrite dans le dispositif TMS PROS

OBJECTIFS & COMPETENCES

Être capable de se situer dans le cadre d'une action de prévention des TMS construite et pilotée par la Direction de son établissement et définie dans ses grandes lignes via la note de cadrage

Être capable de mettre en œuvre les étapes de repérage, d'analyse, d'évaluation des risques TMS, de recherche de pistes d'action dans l'établissement

Être capable d'identifier des perspectives de travail pour poursuivre l'action à l'issue de la formation

* : TMS = troubles musculo squelettique

METHODES PEDAGOGIQUES

Public visé : personnes travaillant en entreprise (managers, QHSE, RH, ...)

Formation dynamique : changements dans les situations de travail et mise en œuvre d'une démarche pérenne de prévention des TMS

Outils : apport de connaissances, mise en pratique (études de cas, mise en situation ...), échanges et retours d'expérience. Ces outils permettent la mise en œuvre du projet de prévention pendant la durée de la formation

Apports par le formateur : réalisés en alternance entre des jours de formation en salle et des demi-journées d'intersession en entreprise

Evaluation : une évaluation des acquis permet une progression individualisée

CONTENUS

Eléments essentiels sur les TMS : symptômes, enjeux, facteurs de risques, programme TMS Pros

Etapes de la démarche de prévention des TMS et méthodes et outils associés

Analyse des situations de travail, évaluation des facteurs de risques

Animation de groupe de salariés et implication des acteurs aux étapes du projet

Recherche de pistes de solutions

Construction et mise en œuvre du plan d'actions

Evaluation et suivi des actions

Reporting TMS pros

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

PRÉ-REQUIS & CONDITIONS D'INSCRIPTION

L'inscription est subordonnée à la réalisation d'une **lettre d'engagement** (voir [modèle](#)) sur le projet global de prévention des TMS. Elle est élaborée par le chef d'établissement (ou son délégataire) après sa participation la journée de formation "sensibilisation à la prévention des TMS et au pilotage du projet" animée par la CARSAT, ou après avoir été informé et sensibilisé par la CARSAT sur ce sujet.

Pour suivre cette formation dans de bonnes conditions, il est nécessaire d'**avoir des connaissances en termes de prévention des risques professionnels**.

Le chargé de prévention devra fournir :

une attestation de réussite du parcours d'autoformation **Acquérir des bases en prévention des risques professionnels** ou une attestation de suivi de la formation "Obtenir des compétences de base en prévention", faite par les services prévention des caisses régionales de Sécurité Sociale ou justifier d'une expérience professionnelle ou d'un niveau formation suffisants sur la prévention des risques professionnels.

CONDITIONS DE REUSSITE

La formation d'un « relais terrain » est un investissement important pour l'établissement. La mise en œuvre d'un projet de prévention des TMS nécessite la mobilisation et l'implication de nombreux acteurs de l'établissement (chef d'établissement, encadrement, CSE, partenaires sociaux et autres personnels). La collaboration Chargé de prévention / Pilote sera indispensable au bon déroulement du projet. Dans le cadre de sa formation, le chargé de prévention devra disposer du temps et des moyens nécessaires pour assurer sa mission et mettre en œuvre ses nouvelles compétences. Il devra être en capacité de signaler au pilote, tout retard dans le déroulé du projet ou être force de propositions si la temporalité prévue n'est pas applicable en l'état, dans le contexte de l'établissement.

EVALUATION

L'évaluation des acquis de formation est conçue de façon à être au plus proche des situations que la personne sera amenée à rencontrer au cours de sa mission et se fait de manière progressive, tout au long de la formation, en se basant sur le référentiel de compétences établi par l'INRS.

Certificat FORPREV fourni en fin de formation et certificat de réalisation.

Emargement par demi-journée – Evaluation de satisfaction

DURÉE DE LA FORMATION

4 jours soit 28h :

- 21h en centre de formation soit 3j découpés en 2 modules 2j + 1j
- 2 demi-journées d'accompagnement individuel sur site

Les travaux individuels d'intersessions sont estimés à 5 jours.

Groupe de 6 à 10 stagiaires.

Dates et lieux : <https://www.hunanim.fr/les-formations/>

TARIF

2330 € net de taxe**

699 € avec subvention prévention des risques ergonomiques (Fipu)

** : Exonération de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

inclus : frais de formation, documents mis à disposition, salle, repas du midi des journées en salle

non inclus : frais d'hébergement, transport et repas hors midi

PROCESS D'INSCRIPTION

VOUS



1

Vous complétez le formulaire

[Demande de candidature](#)



3

Vous signez et renvoyez les documents contractuels (convention, annexes, lettre d'engagement)

Selon vos compétences, vous commencez l'autoformation <https://www.eformation-inrs.fr/formation/8>

J - 30

5

Vous réglez la facture



J - 15

7

Vous nous transmettez l'attestation de prérequis

J - 1



DEBUT DE

NOUS



Hunanim
Au service de l'humain

2

Nous analysons votre candidature : compétences et prérequis (durée : 15 jours)

Candidature validée :

👍 Nous vous envoyons les documents contractuels

Candidature non validée :

🚫 Nous échangeons avec le dirigeant de l'établissement et/ou le stagiaire candidat et/ou la CARSAT pour trouver une solution

4

Nous vous envoyons la facture

6

Nous vous envoyons votre convocation



J - 15

LA FORMATION

FORMATION

Comprendre l'activité de travail : démarche de prévention des risques TMS



But
Comprendre les TMS



Durée
1 jour



Lieux
Orléans et Limoges

OBJECTIFS

- Etre capable de reconnaître le risque TMS
- Etre capable de sensibiliser et de mobiliser les différents acteurs du projet
- Etre capable d'organiser et d'animer le projet de prévention des TMS en concertation avec les acteurs concernés

PRE-REQUIS & CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

Public visé : managers, QSE, RH, cadre intermédiaire et toute personne chargée de prévention ou en charge de l'évaluation des risques professionnelles.

Aucun pré requis

Nombre maximum : 12 participants

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr
SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

CONTENUS

Quels sont les facteurs de risques des TMS ?

Le model d'apparition du risque plurifactoriel

Comprendre et observer l'activité de travail

Les enjeux économiques et humains pour les salariés et pour l'entreprise

La démarche de prévention des TMS

Elaborer un plan d'actions et en assurer le suivi

METHODES PEDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques s'appuient sur des cas concrets, des mises en pratique, les retours et les apports d'expériences des participants et des exposés didactiques amenant la réflexion sur des réalisations d'actions.

Outils : apports de connaissances, échanges et retours d'expérience, vidéos, films, diaporama.

EVALUATION

L'évaluation des acquis de formation sera réalisée sous forme d'exercice et de quizz.

Un certificat de réalisation est remis en fin de formation.

Emargement par demi-journée – Evaluation de satisfaction

TARIF

485 € HT / personne / journée

repas midi et pauses comprises

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

formation@hunanim.fr


02.38.64.65.03

www.hunanim.fr/les-formations/

MAJ : 8/04/2026

Suivi post-formation

- Chargé de prévention / Personne ressource-
du projet de prévention des TMS

 Vous avez participé à une formation CP ou PR et vous souhaitez continuer à faire vivre la démarche dans votre établissement, échanger sur vos réussites et vos difficultés avec vos pairs, anciens collègues de formation, et découvrir et partager vos actions.

 Vous pouvez bénéficier d'un suivi post formation.

 Choisissez le suivi ou les suivis qui vous conviennent.



*Cliquez ici
pour vous
inscrire*

- **Journée de suivi en groupe en présentiel** 168 € *

Vous avez terminé votre formation depuis minimum 4 mois
Prochaines dates : <https://www.hunanim.fr/les-formations/>
- **Suivi individuel en distanciel** 60 € **

Durée : 1h
- **Suivi collectif en distanciel** 30 € HT **

Par groupe de 6
Durée : 2h
- **Suivi individuel en présentiel dans votre établissement** 600 € HT **

1 demi journée d'accompagnement terrain dans votre établissement
+ 1 visio de préparation du RDV terrain ou de bilan après le RDV
- **Club CP PR Prévention des TMS** 180 € HT **

1 journée de rencontre annuelle en présentiel et 3 webinaires de 2h par an
(soit 15€/mois)
- **REX** Tarif

1 journée en présentiel avec visite d'entreprise et Retour d'EXpériences en groupe
selon le nombre de personnes et le lieu

Besoin de précisions ?

Contactez-nous au :

06 82 03 66 66

ou par mail :

formation@hunanim.fr

* 12 places par an sont financées par la Carsat Centre Val de Loire, seul le salaire du stagiaire reste à la charge de l'entreprise – repas du midi compris
Tarif ne de taxe exonéré de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

** Tarif HT avec TVA 20%

SUIVI POST FORMATION PREVENTION DES TMS*

Journée de suivi en groupe en présentiel



Chargé de prévention
et
Personne ressource



Echanger sur vos réussites
et difficultés



Faire vivre la démarche dans
votre établissement



Partager vos actions

OBJECTIFS & COMPETENCES

Rappeler les fondamentaux : grandes étapes de la démarche et grands principes liés à la prévention des TMS

Mesurer les écarts et se situer dans l'avancée de la démarche de prévention

Accompagner l'établissement dans la mise en œuvre, le suivi et l'évaluation des mesures de prévention

Suivre la veille dans le temps sur la maîtrise des risques TMS

Partager réussites et difficultés

Identifier des perspectives de travail pour poursuivre l'action de prévention de manière durable dans l'établissement

METHODES PEDAGOGIQUES

Public visé : personnes ayant suivi l'une des formations
CHARGE DE PREVENTION DES TMS

ou

PERSONNE RESSOURCE DU PROJET DE PREVENTION DES
TMS DE L'ETABLISSEMENT

Formation dynamique : mise en œuvre d'une démarche
pérenne de prévention des TMS

Outils : échanges et retours d'expérience, présentation de
réalisation d'actions, apports de connaissances

Evaluation : une évaluation des acquis et marge de
progression

CONTENUS

Etapes de la démarche de prévention des TMS et rappel des méthodes et outils associés

Conduire une démarche de projet de prévention des TMS, associer et mobiliser les acteurs autour du projet

Recherche de pistes de solutions

Accompagner la mise en œuvre d'un plan d'actions

Evaluation et suivi de la démarche et des actions

* : TMS = troubles musculo squelettique

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr
SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

PRÉ-REQUIS & CONDITIONS D'INSCRIPTION

Avoir suivi la formation Chargé de prévention OU Personne ressource du projet de prévention des TMS.

Avoir terminé votre formation depuis minimum 4 mois.

Assurer les missions de chargé de prévention ou de personne ressource dans votre établissement sans avoir suivi la formation (suite au départ par exemple de la personne formée).

EVALUATION

L'évaluation des acquis de formation sera réalisée sous forme de quizz en fin de journée de formation.

Une attestation de validation des acquis de formation est remise au stagiaire en fin de formation.

DUREE DE LA FORMATION

1 jour soit 7h

Groupe de 6 à 10 stagiaires.

DATES ET LIEUX

<https://www.hunanim.fr/les-formations/>

TARIF

168 € net de taxe**

** : 12 places par an sont financées par la Carsat Centre Val de Loire, seul le salaire du stagiaire reste à la charge de l'entreprise – repas du midi compris – Tarif HT exonéré de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

Inclus : frais de formation, documents mis à disposition, salle, repas du midi des journées en salle

Non inclus : frais d'hébergement, transport et repas hors midi

formation@hunanim.fr

06.82.03.66.66

www.hunanim.fr/les-formations/



Cliquez ici
pour vous
inscrire

MAJ : 8/04/2026

FORMATION INTRA

Améliorer mon confort de travail sur écran

The logo for Hunanim features the word 'Hunanim' in a white, rounded, sans-serif font. Above the letters 'i' and 'm' are three white circles of varying sizes, arranged in a slight arc. The background of the top section is a grayscale photograph of a person's hands typing on a laptop keyboard.

Au service de l'humain



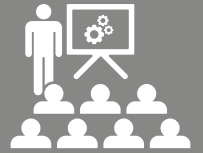
Travailleur sur écran



Améliorations durables



Partager vos actions



Distanciel ou
présentiel

OBJECTIFS

Acquérir des connaissances et repères pour aménager au mieux son poste de travail

Identifier comment agir pour adapter sa situation de travail afin de préserver sa santé et prévenir l'apparition de TMS (troubles musculosquelettiques)

Partager contraintes, ressources et expériences

Accompagner l'entreprise dans la mise en œuvre d'actions durables

METHODES

Public / Pré requis : personnes travaillant sur écran la majorité du temps, analyse des besoins en amont

Animation dynamique : contenus visuels et mémorisables, mise en situations concrètes

Outils : apports de connaissances, échanges et retours d'expérience

Modalités d'évaluation : autositionnement en début de formation et quizz fin de formation

Emargement par demi-journée

Evaluation de satisfaction de fin de formation

Certificat de réalisation

CONTENUS

Qu'est-ce que l'ergonomie

Les dimensions multiples du travail : comment identifier les contraintes et les ressources existantes pour améliorer le quotidien au travail

Le travail sur écran : conseils pour l'agencement du bureau et du matériel

Organisme de formation **certifié Qualiopi** au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr
SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

Au choix

EN PRESENTIEL



EN DISTANCIEL

- Formation collective – durée 2h –
Démonstrations avec le matériel
existant disponible sur le site
- Accompagnement individuel au
poste de travail – durée 20mn par
personne – 10 personnes maximum
sur la même journée que la partie
collective
- Formation collective – durée 1h30 –
Retour d'expériences en distanciel

J – 2 semaines : Envoie par vos
soins de photos et plans des locaux
et liste des collaborateurs
participants

J : Formation – durée 2h

J + 1 mois : Envoie par les
participants photos avant/après

J + 1,5 mois : Formation retour
d'expériences – durée 1h30

TARIF

1450 € net de taxe*

* exonéré de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI
Au-delà de 10 personnes souhaitant un
accompagnement individuel au poste de
travail : tarif en supplément :
1000€ / jour pour 20 personnes maximum par
jour

TARIF

Pour un groupe de 10 personnes
maximum

750 € net de taxe*

* exonéré de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI
10% de réduction à partir du 3ème
groupe

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Ces ateliers peuvent être subventionnés à 70% avec la subvention
prévention des risques ergonomiques (Fipu)

www.hunanim.fr/les-formations/

06 82 03 66 66

formation@hunanim.fr

Vous souhaitez organiser des formation / ateliers sur mesure : contactez nous

MAJ : 8/04/2026

FORMATION EN DISTANCIEL

Améliorer mon confort de travail sur écran



Hunanim

Au service de l'humain



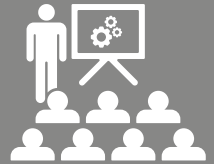
Travailleur sur écran



Améliorations durables



Partager vos actions



Distanciel

OBJECTIFS

Acquérir des connaissances et repères pour aménager au mieux son poste de travail

Identifier comment agir pour adapter sa situation de travail afin de préserver sa santé et prévenir l'apparition de TMS (troubles musculosquelettiques)

Partager contraintes, ressources et expériences

Accompagner l'entreprise dans la mise en œuvre d'actions durables

METHODES

Public / Pré requis : personnes travaillant sur écran la majorité du temps, analyse des besoins en amont

Animation dynamique : contenus visuels et mémorisables, mise en situations concrètes

Outils : apports de connaissances, échanges et retours d'expérience

Modalités d'évaluation : autositionnement en début de formation et quizz fin de formation

Emargement par demi-journée

Evaluation de satisfaction de fin de formation

Certificat de réalisation

CONTENUS

Qu'est-ce que l'ergonomie

Les dimensions multiples du travail : comment identifier les contraintes et les ressources existantes pour améliorer le quotidien au travail

Le travail sur écran : conseils pour l'agencement du bureau et du matériel

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr
SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

PROGRAMME

- 1 J – 2 semaines Envoie par vos soins de photos et plans de votre bureau
- 2 J Formation Améliorer mon confort de travail sur écran – 2h
- 3 J + 1 mois Envoi par les participants photos avant/après
- 4 J + 1,5 mois Formation Retour d'expériences – 1h30

DUREE DE LA FORMATION

2h + 1h30

En distanciel

Groupe de 10 stagiaires maximum

DATES

<https://www.hunanim.fr/les-formations/>

TARIF

75 € net de taxe*

* exonéré de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

06 82 03 66 66

formation@hunanim.fr

www.hunanim.fr/les-formations/

MAJ : 8/04/2026

FORMATION

Démarche de prévention des RPS : Comment intégrer le risque au DUERP



But

Comprendre les RPS



Durée

1 jour



Lieux

Orléans et Limoges

OBJECTIFS

- Etre capable de reconnaître le risque RPS
- Etre capable de sensibiliser et de mobiliser les différents acteurs du projet sur les enjeux
- Etre capable d'organiser et d'animer le projet de prévention des RPS
- Etre capable de reconnaître les risques PS
- Etre capable d'intégrer les résultats des analyses au DUERP

PRE-REQUIS &

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

Public visé : managers, QSE, RH, cadre intermédiaire et toute personne chargée de prévention ou en charge de l'évaluation des risques professionnels.

Aucun pré requis

Nombre maximum : 12

METHODES PEDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques s'appuient sur des cas concrets, des mises en pratique, les retours et les apports d'expériences des participants et des exposés didactiques amenant la réflexion sur des réalisations d'actions.

Outils : apports de connaissances, échanges et retours d'expérience, vidéos, films, diaporama

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

CONTENUS

- Identifier et comprendre les risques psychosociaux :
Stress, harcèlement, violence
- Les risques psychosociaux dans la réglementation
- Les effets du stress sur la santé
- Construire une démarche de prévention des risques psychosociaux :
Une démarche de projet, le groupe de pilotage
Le dépistage, repérer les indicateurs d'alerte
Approfondir le diagnostic et comprendre les déséquilibres
Bâtir un plan d'action et assurer une veille
- Prendre en compte le risque dans le D.U. :
L'obligation de l'employeur
Les conditions de réussite
Présentation des méthodes et fiches méthodologiques de l'ANACT et de l'INRS

EVALUATION

L'évaluation des acquis de formation est réalisée sous forme d'exercice et de quizz.

Un certificat de réalisation est remis en fin de formation.

Emargement par demi-journée

Evaluation de satisfaction

TARIF

485 € HT / personne / journée

repas midi et pauses comprises

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

formation@hunanim.fr

06 82 03 66 66

www.hunanim.fr/les-formations/

MAJ : 8/04/2026

FORMATION

Prévention des inaptitudes : Sensibilisation et Repérage des bonnes pratiques



But
Prévenir les inaptitudes



Durée
2 jours



Lieux
Orléans et Limoges

OBJECTIFS

A l'issue de la formation les participants seront capables :

- D'observer et d'analyser les situations de travail afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues.
- De comprendre les phénomènes d'apparition des Troubles Musculo-Squelettiques et des Risques psycho-sociaux qui sont les 2 risques majeurs de recours à l'inaptitude.
- De situer et d'évaluer le niveau de risque dans l'entreprise.
- De promouvoir une démarche de prévention et participer à la maîtrise du risque dans l'entreprise.

PRE-REQUIS & CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Public visé : managers, QSE, RH, cadre intermédiaire et toute personne chargée de prévention
- Aucun pré requis
- Nombre maximum : 12 participants

METHODES PEDAGOGIQUES

Les méthodes pédagogiques s'appuient sur des cas concrets, des mises en pratique, les retours et les apports d'expériences des participants et des exposés didactiques amenant la réflexion sur des réalisations d'actions.

Outils : apports de connaissances, échanges et retours d'expérience , vidéos films diaporama

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

CONTENUS

- Qu'est ce qu'une inaptitude ?

Les conséquences et les enjeux pour l'entreprise ou l'établissement.

Les enjeux humains, économiques directs et indirects.

- Description d'une situation de travail

Présentation des modèles d'analyse des situations de travail

Développer son sens de l'observation et d'analyse des situations de travail dans une logique de prévention.

- Evaluer et situer les facteurs de risque dans votre entreprise ou établissement

Sensibilisation aux phénomènes d'apparition des troubles musculo-squelettiques et des risques psycho-sociaux .

Evaluer et situer les facteurs de risque TMS et RPS dans votre entreprise ou établissement. Présentation des outils d'évaluation.

- Une démarche collective de prévention à mener pour la mise en œuvre

Comment mettre en œuvre et participer à une démarche de prévention globale, participative et pluridisciplinaire.

Quels sont les acteurs de prévention au sein de l'établissement à mobiliser ?

EVALUATION

L'évaluation des acquis de formation est réalisée sous forme d'exercice et de quizz.

Un certificat de réalisation est remis en fin de formation.

Emargement par demi-journée

Evaluation de satisfaction

TARIF

485 € HT / personne / journée

repas midi et pauses comprises

Durée : 2 jours

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

formation@hunanim.fr

06 82 03 66 66

www.hunanim.fr/les-formations/

MAJ : 8/04/2026

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

Rééquilibrer ma vie en reprenant le contrôle de mon temps



Disposer d'une méthode complète de gestion du temps pour permettre de passer le plus de temps possible sur les tâches importantes de sa vie personnelle et professionnelle.

PROFIL DES STAGIAIRES

- Toute personne disposant de suffisamment de latitude pour organiser par elle-même au moins une partie de son travail.
- Managers
- Dirigeants

PREREQUIS

Aucun, à part disposer de suffisamment de latitude pour organiser soi-même au moins une partie de son travail.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier ses valeurs personnelles puis vérifier que l'on passe suffisamment de temps à les nourrir
- Découvrir le référentiel optimal de bonne utilisation du temps dans l'entreprise
- Savoir organiser son travail sur une semaine / mois type : Exploiter ses biorhythmes, intégrer les actions récurrentes, les micro-tâches, les actions clé, rendez-vous et réunions.
- Savoir réduire et gérer les imprévus.
- Connaître les dérives du mail, agir pour les prévenir et pratiquer un protocole efficient de traitement des mails.
- Savoir réduire et gérer les interruptions.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Diaporama
- Livret stagiaire avec l'ensemble des diapos ou outils.
- Alternance d'explications théoriques et de mise en application des connaissances sur l'organisation des participants.
- Réflexions et productions en binômes et sous-groupes ; approche ludique de sujets sensibles.
- A la fin de la formation, le stagiaire aura produit son squelette hebdo d'orga prêt à la mise en œuvre
- Construction d'une carte heuristique qui reprend l'ensemble des contenus de la formation.

FORMATION EN PARTENARIAT AVEC



écoHésion

Vers un management efficace qui donne le sourire

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

- PEUT-ON VRAIMENT GÉRER LE TEMPS ?
- CONSTRUCTION DU RÉFÉRENTIEL DE VIE DE L'INDIVIDU ET PARALLÈLE AVEC LE REFERENTIEL DE L'ENTREPRISE : Valeurs, buts stratégiques et objectifs
- LA PLANIFICATION A MOYEN TERME – Utilité du diagramme de Gantt

JOUR 2

- LE SQUELETTE DE PLANIFICATION HEBDOMADAIRE / MENSUEL : Les biorhythmes, optimiser et planifier les récurrences, traiter les micro-tâches, gérer les imprévus, planifier les rendez-vous et les réunions non récurrents, planifier les autres tâches importantes
- TRAITER LES MAILS : Dérives courantes, actions préventives, protocole de traitement
- REDUIRE ET GERER LES INTERRUPTIONS : principaux générateurs d'interruptions, solutions préventives, méthodes pour réduire la durée de l'interruption

JOUR 3

- Révision des outils et méthodes vus, de manière ludique.
- Récolte des réussites et des progrès des stagiaires.
- Résolution des questions et problèmes soulevés par les stagiaires grâce aux méthodes de l'intelligence collective.

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXECUTION ET D'EVALUATION DES RESULTATS

- Chaque stagiaire est évalué sur sa capacité à planifier son travail sur le moyen terme à l'aide d'un diagramme de GANTT.
- Chaque stagiaire devra produire un planning opérationnel qui intègre l'ensemble de ses tâches en laissant un temps suffisant aux imprévus.
- Les participants restituent l'ensemble de l'approche sous forme visuelle en début de troisième journée.
- L'ensemble des connaissances sont évaluées par un questionnaire à choix multiple en fin de formation.
- Emargement par demi-journée
- Evaluation de satisfaction de fin de formation
- Certificat de réalisation

DUREE

21 heures (2 + 1 jours)

TARIF

485€ TTC* / personne / journée

Repas midi et pauses compris

*Net de taxe – Exonération de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

06 82 03 66 66

formation@hunanim.fr

www.hunanim.fr/les-formations/

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

Me programmer mentalement pour réussir (niveau 1)

Découvrir et pratiquer les principales techniques de programmation mentale ainsi que les techniques permettant de sortir rapidement d'un état émotionnel négatif, nuisible à la réussite.



PROFIL DES STAGIAIRES

- Toute personne souhaitant mettre à profit les techniques de programmation mentale pour obtenir un succès ou réussir dans un projet à enjeu fort
- Tout manager expérimenté souhaitant gravir un échelon supplémentaire dans sa capacité à favoriser les conditions de réussite d'une équipe

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir des notions sur certains principes de physique quantique et de neurosciences en relation avec la programmation mentale.
- Comprendre le fonctionnement du subconscient et de la loi d'attraction pour l'utiliser en toute autonomie.
- Savoir déterminer son but principal et le formaliser positivement.
- Pratiquer les outils et méthodes de la programmation mentale sur ce but principal
- Découvrir et pratiquer quelques outils qui permettent de passer rapidement d'un état émotionnel négatif à un état émotionnel positif.
- Comprendre comment fonctionne l'intuition

PREREQUIS

Idéalement, avoir au préalable suivi la formation "Décoder ses émotions pour mieux vivre au travail" proposée par EcloHésion mais ce n'est pas obligatoire.

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Lecture d'articles de vulgarisation sur la physique quantitative et partage.
- Exposés théoriques.
- Recherches personnelles sur internet en formation.
- Visionnage et discussion de plusieurs vidéos.
- Exercices et application des outils et techniques sur un cas personnel choisi par chaque participant.
- Travail en sous-groupes.
- Transmission d'une bibliographie et vidéothèque dans les domaines scientifiques et pratiques.

FORMATION EN PARTENARIAT AVEC



ēcloHēsion

Vers un management efficace qui donne le sourire

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

- Introduction – Pourquoi les principes de la réussite sont-ils connus depuis au moins 3000 ans ?
- Comment les principes de la physique quantique et des neurosciences éclairent la relation entre notre cerveau et l'univers ?
- Comment sélectionner et formaliser son but principal ? Celui sur lequel nous voulons réussir
- Les outils pour renforcer l'efficacité de la focalisation (La photo fétiche / La visualisation interne / La force du mantra / Chercher son clone / Lui faire de la place)

JOUR 2

- Comment se sentir bien le plus souvent et le plus longtemps possible ?
- Comment se sentir mal le moins souvent et le moins longtemps ?
- Comment favoriser et utiliser les signes, les opportunités et l'intuition ?

JOUR 3

- Révision des outils et méthodes vus, de manière ludique.
- Récolte des réussites et des progrès des stagiaires.
- Résolution des questions et problèmes soulevés par les stagiaires grâce aux méthodes de l'intelligence collective.

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXECUTION DE L'EVALUATION DES RESULTATS

- Evaluation des connaissances par questions à trous et QCM en fin de 2ème et début de 3ème journée.
- Emargement par demi-journée.
- Evaluation de satisfaction de fin de formation.
- Certificat de réalisation

DUREE

21 heures (2 + 1 jours)

TARIF

485€ TTC* / personne / journée

Repas du midi et pauses inclus

*Net de taxes – Exonération de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

06 82 03 66 66

formation@hunanim.fr

www.hunanim.fr/les-formations/

Organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38

**Aider quelqu'un
qui ne va pas bien,
ça s'apprend.
Il y a une méthode.**



APPRENDRE À AIDER

Repérer les signes de mal-être, aider et orienter

PROFIL DES STAGIAIRES

- Tout public de plus de 18 ans

PREREQUIS

- Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner une information adaptée
- Apprendre et pratiquer un plan d'action pour apporter les premiers secours

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Pédagogie participative : travail en sous-groupe, jeu de rôle, exercices d'appropriation du plan d'action
- Outils : manuel PSSM, vidéos, études de cas

Formation animée par Stéphanie Martinot, formatrice accréditée PSSM

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1

- Introduction à la santé mentale et aux interventions
- Présentation des Premiers Secours en Santé Mentale
- La dépression et le plan d'action en cas de crise et hors crise
- Les troubles anxieux

JOUR 2

- Le plan d'action des troubles anxieux en cas de crise et hors crise
- Les troubles psychotiques et le plan d'action en cas de crise et hors crise
- Les troubles liés à l'utilisation des substances et le plan d'action

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXECUTION DE L'EVALUATION DES RESULTATS

- Questionnaire initial et final
- Emargement par demi-journée.
- Evaluation de satisfaction de fin de formation
- Certificat de secouriste en santé mentale

DUREE, DATES ET LIEUX

2 jours soit 14 heures

En inter : dans les départements 45, 41 et 37

En intra : nous contacter

Dates et lieux consultables sur :

<https://www.hunanim.fr/les-formations/>

TARIF

250€ net de taxe* / personne

* : Exonération de TVA – Art. 261.4.4 a du CGI

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

06 82 03 66 66

formation@hunanim.fr

www.hunanim.fr/les-formations/

MAJ : 8/04/2026

Organisme de formation certifié **Qualiopi** au titre de actions de formation n°24FOR01078.1

Hunanim – 24 cours Berriat 38000 Grenoble – 06 82 03 66 66 – formation@hunanim.fr

SARL au capital de 5000 € – NAF 7022Z – SIRET 839 619 103 00030 – Organisme de formation 84 38 10718 38



Vous êtes dirigeant d'une entreprise ?

Vous êtes manager ?

Vous êtes responsable des ressources humaines ?

Vous êtes responsable du service formation ?

Vous êtes préventeur en entreprise ?

Vous êtes ingénieur Méthodes ou Insutrisalisation ?

Pour découvrir et vous inscrire à nos formations, contactez-nous !

06.82.03.66.66

formation@hunanim.fr

www.hunanim.fr/les-formations/