

Acteur de ma santé

Présentiel



Programme de formation (7h)



Ulysse MUNOZ
ulysses.munoz@aftral.com

40 Pts



Public

Salarié non cadre du secteur du transport
Chauffeur Livreur
Chauffeur régional
Chauffeur messagerie
Transporteur de fonds
Déménageur



Moyens pédagogiques

Salle équipée d'un ensemble multimédia
Aire d'évolution et matériel de manutention (planche à roulette, transpalette, diable, cartons standards)
Lunettes de simulation d'alcoolémie
Logiciel de calcul d'alcoolémie

Objectifs de la formation :

- **Prévenir les risques** liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes de sécurité et d'économie de l'effort physique
- **Identifier les risques** des différentes addictions (conséquences pénales, conséquences sociales, conséquences professionnelles) pour mieux les prévenir
- **Adopter une hygiène de vie** compatible avec l'exercice de son métier

Accueil, présentation et tour de table. Durée : 0 h 30

- **Séquence 1 : Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort (3h dont 2 h de pratique)**

Éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles

Notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (manutention et conduite)

Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

Mise en situation :

Port des Équipements de Protection Individuelle

Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions

Organisation des manutentions

Utilisation de matériels auxiliaires de manutention

- **Séquence 2 : Identifier les risques d'addictions pour mieux les prévenir (1h30)**

Prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants)

Mise en situation :

Calcul d'alcoolémie

Simulation des effets de l'alcool sur le champ de vision et l'appréciation des distances en effectuant un parcours imposé éventuellement avec les bras chargés (le formateur veillera à la sécurité des stagiaires)

Acteur de ma santé

Présentiel



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

➤ **Séquence 3 : Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier (1h30)**

Hygiène alimentaire (régularité des repas, équilibre alimentaire, risques liés au surpoids, détermination de l'IMC)

Sommeil (importance, cycles du sommeil, troubles, dette de sommeil, conséquences sur l'activité professionnelle)

Médicaments : classification (pictogrammes), effets et risques, dangers de l'automédication

➤ **Séquence 4 : Réaliser le bilan de la formation 0h30**

Synthèse du stage

Commentaires

Mise en perspective

➤ **Mode d'évaluation**

Evaluation au fur et à mesure de la progression.

Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.



Ulysse MUNOZ

ulyse.munoz@aftral.com

40 Pts



Validation

Attestation de formation.

Attestation de présence.

Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance à hauteur de 40 points



De la formation

Des intervenants qualifiés.

Une formation active et interactive orientée sur l'activité réelle des stagiaires.

Des mises en situation permettant l'application concrète de l'ensemble des principes abordés

Gestes et Postures

Présentiel



LE PROGRAMME
TRANSPORTEZ-VOUS
BIEN

Programme de formation (3h)



Ulysse MUNOZ
ulysse.munoz@aftral.com

20 Pts

Objectifs de la formation :

Prévenir les risques liés aux activités physiques au cours des opérations professionnelles par la mise en œuvre des principes de sécurité physique et d'économie de l'effort
(3h dont 2 h de pratique)

➤ Principaux contenus

- Éléments statistiques des accidents du travail et des maladies professionnelles
- Notions d'anatomie du corps humain et des mécanismes de déclenchement des lésions causées par les mauvaises postures (manutention et conduite)
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort

➤ Mise en situation

- Port des Équipements de Protection Individuelle
- Recherche du geste ou de la position de sécurité pour l'exécution des manutentions
- Organisation des manutentions
- Utilisation de matériels auxiliaires de manutention



Public

Salarié non cadre du secteur du transport
Chauffeur Livreur
Chauffeur régional
Chauffeur messagerie
Transporteur de fonds
Déménageur



Moyens pédagogiques

Salle équipée d'un ensemble multimédia



Validation

Attestation de formation.
Attestation de présence.
Cette formation créditée le compte personnel de prévoyance à hauteur de 20 points

Addictologie et hygiène de vie *Présentiel / Visioconférence*

Programme de formation (3h30)

Objectifs de la formation :

Identifier les risques des différentes addictions (conséquences pénales, conséquences sociales, conséquences professionnelles) pour mieux les prévenir

Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier

Accueil, présentation et tour de table.

➤ **Séquence 1 : Identifier les risques d'addictions pour mieux les prévenir (1h30)**

Prévention des addictions, conséquences sur la vie professionnelle et personnelle (tabac, alcool, stupéfiants)

Mise en situation :

Calcul d'alcoolémie

Simulation des effets de l'alcool sur le champ de vision et l'appréciation des distances en effectuant un parcours imposé éventuellement avec les bras chargés (le formateur veillera à la sécurité des stagiaires)

➤ **Séquence 2 : Adopter une hygiène de vie compatible avec l'exercice de son métier (1h30)**

Hygiène alimentaire (régularité des repas, équilibre alimentaire, risques liés au surpoids, détermination de l'IMC)

Sommeil (importance, cycles du sommeil, troubles, dette de sommeil, conséquences sur l'activité professionnelle)

Médicaments : classification (pictogrammes), effets et risques, dangers de l'automédication

➤ **Séquence 3 : Réaliser le bilan de la formation**

Synthèse du stage

Commentaires

Mise en perspective

➤ **Mode d'évaluation**

Évaluation au fur et à mesure de la progression.

Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences.



Ulysse MUNOZ
ulyссе.munoz@aftral.com

20 Pts



Public

Salarié non cadre du secteur du transport
Chauffeur Livreur
Chauffeur régional
Chauffeur messagerie
Transporteur de fonds
Déménageur



Moyens pédagogiques

Salle équipée d'un ensemble multimédia
Aire d'évolution et matériel de manutention (planche à roulette, transpalette, diable, cartons standards)
Lunettes de simulation d'alcoolémie
Logiciel de calcul d'alcoolémie



Validation

Attestation de formation.
Attestation de présence.
Cette formation crédite le compte personnel de prévoyance à hauteur de 20 points

Hygiène de vie du conducteur *E-learning*

Programme de formation (1h30 forfaitaire valable 30 jours)

Objectifs de la formation :

Préserver son capital santé en adoptant une hygiène de vie compatible avec l'exercice du métier de conducteur



Ulysse MUNOZ
ulyссе.munoz@aftral.com

20 Pts



Public

Salarié non cadre du secteur du transport
Chauffeur Livreur
Chauffeur régional
Chauffeur messagerie
Transporteur de fonds
Déménageur



Prérequis

- Le participant doit :
 - ✓ Accéder à un poste informatique connecté à internet et en maîtriser son navigateur
 - ✓ Disposer d'une adresse mail
 - ✓ Avoir identifié et planifié une ou plusieurs séquences d'apprentissage en e-learning
- Le stagiaire doit avoir ouvert son compte personnel de prévoyance et disposer de ses identifiants le premier jour du stage.

- **Séquence 1** : Identifier les objectifs et étapes de la formation
 - Accueil et présentation réalisés depuis la plateforme e-learning
 - Vérification du respect des prérequis (notamment ouverture du compte personnel de prévoyance)
- **Séquence 2** : L'équilibre alimentaire
 - Bien manger pour être performant et en bonne santé
 - La pyramide alimentaire
 - Les aliments à privilégier, les aliments à limiter
- **Séquence 3** : Les effets de l'alcool et des médicaments
 - Les dangers de l'alcool au volant
 - Limite autorisée, sanctions encourues
 - Au volant le bon taux c'est zéro !
 - Conduite et médicament : lire attentivement la notice !
- **Séquence 4** : La conduite et les stupéfiants
 - Un danger pour la conduite
 - Ce que dit le Code de la route
 - Les tests de dépistage, les sanctions encourues
- **Séquence 5** : L'hypovigilance au volant
 - Incidence de la fatigue sur les performances au volant
 - Rôle fondamental du sommeil
 - La somnolence et les signes avant-coureurs
 - Hypovigilance et distracteurs
- **Séquence 6** : Bilan et synthèse du stage réalisés à partir de la plateforme e-learning
 - Bilan de la formation
 - Synthèse du stage
 - Evaluation de satisfaction de la formation

Programme de formation (2h forfaitaire valable 30 jours)

Objectifs de la formation :

Améliorer la gestion du stress au travail et dans sa vie quotidienne



Ulysse MUNOZ
ulysse.munoz@aftral.com

20 Pts



Public

Salarié non cadre du secteur du transport
Chauffeur Livreur
Chauffeur régional
Chauffeur messagerie
Transporteur de fonds
Déménageur



Prérequis

- Le participant doit :
 - ✓ Accéder à un poste informatique connecté à internet et en maîtriser son navigateur
 - ✓ Disposer d'une adresse mail
 - ✓ Avoir identifié et planifié une ou plusieurs séquences d'apprentissage en e-learning
- Le stagiaire doit avoir ouvert son compte personnel de prévoyance et disposer de ses identifiants le premier jour du stage.

➤ Principaux contenus:

- Les différentes typologies du stress
- Les effets du stress sur le corps
- Détection et prévention du stress au travail
- Les sources de stress dans les métiers du transport
- Gestion du stress au quotidien

➤ Mode évaluation des acquis:

- Evaluation au fur et à mesure de la progression
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences

➤ Durée

- 2h forfaitaire / 4 modules de 30 minutes
- Connexion illimitée sur un maximum de 30 jours de droits ouverts

Programme de formation (7h)

Objectifs de la formation :

Améliorer la gestion du stress au travail et dans sa vie quotidienne

➤ Principaux contenus :

- Une compréhension des mécanismes du stress et de ses effets sur la santé
- Apprendre à prévenir, détecter et gérer son stress
- Une formation interactive basée sur l'activité et le vécu des stagiaires
- Des ateliers ludiques et pédagogiques

➤ Mode évaluation des acquis:

- Evaluation au fur et à mesure de la progression
- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences
- Gestes barrières et mesures sanitaires (Covid-19)

➤ Durée

- Cette formation de deux demi-journées peut se réaliser en centre de formation AFTRAL ou être mise en place par votre employeur au sein de l'entreprise.



Ulysse MUNOZ

ulyссе.munoz@aftral.com

40 Pts



Public

Salarié non cadre du secteur du transport
Chauffeur Livreur
Chauffeur régional
Chauffeur messagerie
Transporteur de fonds
Déménageur



Les + de la formation

Des intervenants qualifiés.
Une formation active et interactive orientée sur l'activité réelle des stagiaires.
Des mises en situation permettant l'application concrète de l'ensemble des principes abordés



Validation

Gagnez 40 points de solidarité en chargeant votre attestation de fin de formation dans votre espace solidarité rubrique « Déclarer une action de prévention »

Programme de formation (3 h 30)

Objectifs de la formation :

Exercer les missions de référent COVID entreprise



Ulysse MUNOZ
ulysse.munoz@aftral.com

20 Pts



Toute personne appelée à exercer la fonction de référent COVID entreprise
Salarié non cadre du secteur du transport
Chauffeur Livreur
Chauffeur régional
Chauffeur messagerie
Transporteur de fonds
Déménageur



Intervenants qualifiés, aux compétences techniques et pédagogiques actualisées



Gagnez 20 points de solidarité en chargeant votre attestation de fin de formation dans votre espace solidarité rubrique « Déclarer une action de prévention »

➤ Principaux contenus :

- La COVID19
- Le référent COVID : rôle et missions
- Plan de Reprise d'Activité, Plan de Continuité d'Activité, Protocole sanitaire, Actualisation DUER
- Mesures sanitaires collectives, individuelles
- Information et communication auprès des salariés
- Ressources utiles et veille réglementaire

➤ Mode évaluation des acquis:

- Appréciation par le participant du niveau d'amélioration de ses connaissances et compétences