



CATALOGUE DE **FORMATIONS** **2027**



PRÉSENTATION

Des formations adaptées aux entreprises,
organisées par le **CIDIST**, certifié Qualiopi.



Fidèle à sa vocation **d'accompagner les entreprises**, l'UIMM Normandie Sud propose à ses adhérents et non adhérents une offre de prestations complémentaires à travers des formations adaptées, organisées par le CIDIST, organisme de formation certifié Qualiopi.

NOS THÉMATIQUES DE FORMATION



Droit social



Paie / RH



IA



Management



Santé -
sécurité

FORMATIONS À LA CARTE

Nous sommes également en mesure de proposer des formations à la carte. Les modules présentés ci-après peuvent être adaptés en fonction des spécificités de votre entreprise.

N'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions étudier ensemble vos besoins de formation.



INFORMATIONS PRATIQUES

ACCUEIL • INSCRIPTIONS • SESSIONS



Nous vous recommandons de consulter **2i Normandie** ou votre **OPCO de branche** pour connaître les modalités éventuelles de prises en charge des formations.



Le CIDIST, en tant que centre de formation accueille **les personnes en situations de handicap** en :

- s'assurant de l'accessibilité de l'ensemble des lieux de formation
- assurant un accueil des personnes handicapées sans discrimination
- prenant en compte le handicap dans le parcours de formation

Les déficiences visuelles, auditives, cognitives... nécessitant des adaptations autres que l'accessibilité sont traitées au cas par cas avec l'entreprise et le bénéficiaire.



Les inscriptions seront prises en compte par **ordre chronologique**, dans la limite des places disponibles.



Chaque formation sera maintenue à condition de réunir **entre 4 et 6 participants**, selon les sessions.

Les **demandes d'inscription** s'effectuent par simple courriel auprès de **Mme COUSIN** ou au moyen d'un **bulletin d'inscription** dûment complété. Elles ne seront validées qu'à réception de la **convention de formation retournée signée**.



Les inscriptions sont possibles jusqu'à 15 jours avant la formation. Au delà, nous consulter. Pour les formations intraentreprises : un délai prévisionnel de 4 à 6 semaines est à prévoir. **Toute annulation** devra être notifiée **au plus tard 5 jours ouvrés avant le début de la formation**. À défaut, le coût de l'inscription sera facturé.



NOUS CONTACTER

09 70 08 01 50

valerie.cousin@uimmnormandiesud.com

contact@cidist.com



NOUS TROUVER

SIÈGE

10 rue Alfred Kastler - UNICITE
14000 CAEN



NOUS SUIVRE

www.uimmnormandiesud.com

Linkedin - UIMM Normandie Sud



ANTENNE

Bâtiment de la CCI INTECH
Pôle universitaire d'Alençon
Campus de DAMIGNY - 61250 Damigny

SOMMAIRE

FORMATIONS JURIDIQUES

Les clauses du contrat de travail	5
Dirigeants, managers et entreprises face au risque pénal	6
Rupture du CDI : identifier les risques et sécuriser ses pratiques	7
Salariés protégés : comprendre le statut et sécuriser ses pratiques RH	8

FORMATIONS RH / PAIE

Mise à jour paie et cotisations sociales	10
Fins de contrat : sécuriser le dernier bulletin de paie	11

FORMATION PERFORMANCE

La médiation et la négociation raisonnée	13
--	----

FORMATION À L'USAGE DES OUTILS NUMÉRIQUES

IA en entreprise : automatiser ses tâches, gagner du temps, sécuriser ses usages	15
--	----

FORMATIONS POUR LES MANAGERS

Harcèlement moral et sexuel, agissements sexistes : prévenir et agir en tant que manager	17
L'essentiel du droit du travail pour les managers	18

FORMATIONS APRODEM

Le management opérationnel de la prévention des risques professionnels	20
L'évaluation des risques et le document unique, un outil vivant au service de la prévention des AT/MP	21
Le risque routier	22

FORMATIONS SANTÉ-SÉCURITÉ

Formation initiale pour devenir sauveteurs secouristes du travail - SST	24
Recyclage - maintien et actualisation des sauveteurs secouristes du travail	25
Prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)	26



FORMATIONS JURIDIQUES

LES CLAUSES DU CONTRAT DE TRAVAIL



DATE & LIEU

08 avril 2027 à Caen
09 avril 2027 à Alençon



DURÉE

4 heures
8h30 - 12h45



PRIX

Adhérent : 250 € HT / pers.
Non-adhérent : 440€ HT / pers.

Public

Dirigeants, DRH, RH, et toute personne ayant en charge la gestion du personnel.

Aucun pré-requis.

Objectifs

- Identifier les principales clauses pouvant être intégrées au contrat de travail
- Choisir les clauses adaptées au poste, à la situation et aux besoins de l'entreprise
- Repérer les clauses interdites, illicites ou à risque
- Sécuriser la rédaction des clauses pour prévenir les difficultés d'interprétation et les contentieux

Méthodes

Support power point, jeux interactifs, cas pratiques, échanges d'expériences

Évaluation

- Autodiagnostic des connaissances en début de séance et quizz en fin de formation
- Remise d'une attestation de compétences

Formation animée par
les juristes
UIMM NORMANDIE SUD



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Le contrat de travail ne se résume pas à quelques mentions obligatoires : bien rédigé, il constitue un véritable outil de sécurisation et de gestion de la relation de travail.

Faut-il tout contractualiser ? Comment choisir les clauses les plus adaptées à chaque situation ? Cette formation est conçue pour vous aider à faire les bons choix.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

INTRODUCTION

I - CHOIX ET ENJEUX DE LA CONTRACTUALISATION

- Distinction entre clause informative & clause contractuelle
- Identification des situations dans lesquelles l'écrit s'impose
- Obligations d'information issues de la réforme de 2023

II - LES PRINCIPALES CLAUSES DU CONTRAT DE TRAVAIL

- Les clauses préalables (parties, date d'engagement...)
- Les clauses relatives au contrat de travail lui-même
- Les clauses relatives à l'emploi et au classement
- Les clauses relatives à la rémunération
- Les clauses relatives à la durée du travail
- La clause relative à la reprise d'ancienneté
- La clause relative à la période d'essai
- Les clauses relatives au lieu de travail

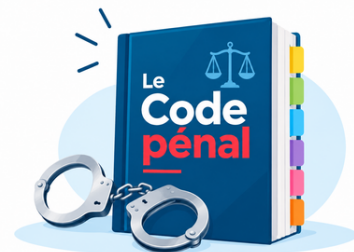
III - LES CLAUSES PARTICULIÈRES DU CONTRAT DE TRAVAIL

- La clause de confidentialité et de discrétion
- La clause de période probatoire
- La clause d'exclusivité
- La clause de mise à disposition de matériel
- Les clauses relatives aux véhicules
- La clause de dédit-formation
- La clause de délégation de pouvoir
- La clause de non-concurrence
- Les clauses très spécifiques : clause de résidence imposée, clause d'indivisibilité, clause pénale...etc

IV - LES CLAUSES INTERDITES

- Les clauses portant atteinte aux droits et libertés du salarié
- Les clauses portant atteinte aux règles impératives du droit du travail
- Les clauses faisant supporter au salarié des risques ou responsabilités incombant à l'employeur
- Les clauses permettant une rupture ou une modification unilatérale du contrat

DIRIGEANTS, MANAGERS ET ENTREPRISES FACE AU RISQUE PÉNAL



DATE & LIEU

24 juin 2027 à Alençon
25 juin 2027 à Caen



DURÉE

7 heures
9h - 17h30



PRIX

Adhérent : 480 € HT / pers.
Non-adhérent : 780€ HT / pers.

Public

Avoir un poste d'encadrant(e) susceptible d'être confronté au risque pénal.

Aucun prérequis

Objectifs

- Prendre conscience des enjeux du risque pénal pour les acteurs exposés
- Identifier et prévenir le risque pénal dans son domaine d'activité
- Expliquer le déroulement d'une enquête judiciaire, des perquisitions et d'une mesure de garde à vue
- Agir en défense pour limiter l'impact négatif du risque

Méthodes

Apports théoriques et méthodologiques sur la base des contextes professionnels, pédagogie participative basée sur des cas pratiques, analyse vidéo, mises en situations pratiques

Évaluation

- Autodiagnostic des connaissances en début de séance et quizz en fin de formation
- Remise d'une attestation de compétences

Formation animé par
Jean-Michel BERSCHIED
Formancile



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

La responsabilité pénale de l'entreprise, de ses dirigeants et de ses managers peut être engagée dans de nombreuses situations.

Cette formation, résolument opérationnelle, **animée avec un ancien directeur d'enquête de gendarmerie**, vous apportera un éclairage concret sur le déroulement des investigations, les comportements à adopter et les stratégies à mettre en œuvre pour organiser efficacement votre défense.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

I - IDENTIFIER LES RISQUES PÉNAUX DES DIRIGEANTS, CADRES, MANAGERS, EXÉCUTANTS

- Définition du risque pénal
- Différence entre responsabilité pénale et civile

II - IDENTIFIER ET ANTICIPER LES DIFFÉRENTS RISQUES

- Les infractions
- Les mesures à prendre pour identifier le risque en amont
- Les mesures à prendre pour diminuer son impact en aval

III - IDENTIFIER L'ENVIRONNEMENT JUDICIAIRE DU RISQUE PÉNAL

- La classification juridique des infractions
- Le cadre juridique : enquête préliminaire, flagrant délit, commission rogatoire
- Identifier les différents acteurs et leurs rôles

IV - AGIR EN DÉFENSE : ENQUÊTE JUDICIAIRE, PERQUISITION ET GARDE À VUE

- Le déroulement d'une enquête judiciaire
- Les réquisitions
- Les perquisitions (notion de domicile privé et de l'entreprise, cadres juridiques, les saisies et scellés, les fouilles de personnes, de véhicules)

V - IDENTIFIER LE FONCTIONNEMENT DE LA GARDE À VUE ET DE SES DROITS

- Définition, contrôle et durée
- Immunités des personnes protégées
- Droits, assistance de l'avocat, assistance du médecin

VI - EXPÉRIMENTER UNE SITUATION DE GARDE À VUE ET D'UN INTERROGATOIRE

- Analyse vidéo
- Mise en situation de garde à vue

VII - CONCLUSION

PROGRAMME DE FORMATION

RUPTURE DU CDI : IDENTIFIER LES RISQUES ET SÉCURISER SES PRATIQUES



DATE & LIEU

6 juillet 2027 à Alençon
8 juillet 2027 à Caen



DURÉE

4 heures
8h30 - 12h45



PRIX

Adhérent : 250 € HT / pers.
Non-adhérent : 440€ HT / pers.

Public

Dirigeants, DRH, RH, et toute personne ayant en charge la gestion du personnel.

Aucun pré-requis.

Objectifs

- Identifier les situations à risque lors de la rupture du CDI et les écueils à éviter
- Sécuriser les procédures
- Repérer les erreurs à éviter et les points de vigilance propres à chaque mode de rupture du CDI
- Évaluer les risques de contestation
- Prévenir les contentieux

Méthodes

Support power point, jeux interactifs, cas pratiques, échanges d'expériences

Évaluation

- Autodiagnostic des connaissances en début de séance et quizz en fin de formation
- Remise d'une attestation de compétences

Formation animée par
les juristes
UIMM NORMANDIE SUD



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

La rupture du CDI exige de choisir la bonne procédure et de maîtriser les règles propres à chacune d'elle.

Quels sont les pièges à éviter et les situations sensibles qui doivent alerter ? À travers un tour d'horizon des principaux modes de rupture du CDI, cette formation met en lumière les points de vigilance essentiels à avoir pour vous aider à **adopter les bons réflexes, sécuriser vos décisions et éviter les contentieux !**



PROGRAMME DÉTAILLÉ

I - LES PROTECTIONS PARTICULIÈRES

- La protection applicable aux détenteurs de mandats et les autres situations nécessitant une vigilance particulière (événements familiaux, accident du travail...)

II - LA RUPTURE DE LA PÉRIODE D'ESSAI

- Les principales limites à la liberté de rompre la période d'essai
- Le respect du délai de prévenance et les conséquences associées

III - LA DÉMISSION ET LA PRISE D'ACTE

- Les situations dans lesquelles la volonté du salarié de démissionner peut-être ambiguë et les risques associés
- Les situations susceptibles de conduire à une prise d'acte et les conséquences pour l'employeur

IV - LE LICENCIEMENT POUR MOTIF PERSONNEL

- Les principaux points de vigilance en matière de licenciement disciplinaire : prescription des faits, respect des délais, preuve...
- Le cas spécifique du licenciement pour insuffisance professionnelle

V - LA RUPTURE DU CONTRAT DU SALARIÉ MALADE

- Les points de vigilance relatifs à la rupture du contrat d'un salarié malade (report ou non de l'entretien...)
- Le licenciement pour désorganisation de l'entreprise

VI - LA GESTION DE L'ABANDON DE POSTE

- Le choix de la procédure en cas d'abandon de poste : présomption de démission ou licenciement pour faute

VII - LA MISE À LA RETRAITE

- Les conditions encadrant la mise à la retraite
- La spécificité de la mise à la retraite dans le cadre du nouveau contrat de valorisation de l'expérience

VIII - LA RUPTURE CONVENTIONNELLE

- Les situations susceptibles de fragiliser la rupture conventionnelle et d'entraîner une contestation

IX - LA TRANSACTION

- La distinction entre la rupture du contrat de travail et la transaction
- Les conditions essentielles à la validité de la transaction



SALARIÉS PROTÉGÉS : COMPRENDRE LE STATUT ET SÉCURISER SES PRATIQUES RH



DATE & LIEU

21 septembre 2027 à Alençon
23 septembre 2027 à Caen



DURÉE

4 heures
8h30 - 12h45



PRIX

Adhérent : 250 € HT / pers.
Non-adhérent : 440€ HT / pers.

Public

Dirigeants, DRH, RH, et toute personne ayant en charge la gestion du personnel.

Aucun pré-requis.

Objectifs

- Identifier les bénéficiaires du statut protecteur et la durée de leur protection.
- Adopter les bons réflexes RH dans la gestion quotidienne des salariés protégés.
- Sécuriser les procédures de rupture du contrat de travail en identifiant les étapes à respecter, les acteurs concernés, les délais applicables et les voies de recours.

Méthodes

Support power point, cas pratiques, échanges d'expériences.

Évaluation

- Autodiagnostic des connaissances en début de séance et quizz en fin de formation
- Remise d'une attestation de compétences.



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

La gestion des salariés protégés exige de concilier pouvoir de direction et garanties liées à leur statut. Quelles sont les prérogatives de l'employeur, ses obligations et les limites à ne pas franchir ? De la gestion quotidienne de la relation de travail aux procédures de rupture du contrat, cette formation vous permettra de mieux cerner les règles applicables et d'adopter les bons réflexes pour sécuriser vos pratiques RH.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

I - IDENTIFIER LES BÉNÉFICIAIRES DU STATUT PROTECTEUR

- Les différents mandats ouvrant droit à protection
- Le point de départ et la durée de la protection

II - GÉRER LES DROITS ATTACHÉS À L'EXERCICE DE CERTAINS MANDATS ET LEURS INCIDENCES SUR LE CONTRAT DE TRAVAIL

- La gestion des heures de délégation
- Le temps consacré aux réunions à l'initiative de l'employeur
- Les déplacements et la liberté de circulation
- L'incidence de la suspension du contrat de travail sur l'exercice du mandat

III - RESPECTER LES OBLIGATIONS SPÉCIFIQUES LIÉES À L'EXERCICE DU MANDAT

- Les entretiens de début et de fin de mandat
- La fixation des objectifs, l'évaluation et la charge de travail
- L'évolution professionnelle et les garanties salariales
- La prévention des discriminations liées à l'exercice du mandat

IV - EXERCER LE POUVOIR DE DIRECTION ET DISCIPLINAIRE : QUELLES LIMITES ?

- La modification du contrat et des conditions de travail
- L'impact des décisions collectives sur les salariés protégés
- L'exercice du pouvoir disciplinaire : faute dans l'exécution du contrat ou dans l'exercice du mandat

V - SÉCURISER LA RUPTURE DU CONTRAT DE TRAVAIL D'UN SALARIÉ PROTÉGÉ

- Les situations nécessitant une autorisation administrative préalable
- Les étapes de la procédure
- Les voies de recours contre sa décision

VI - LE NON-RESPECT DU STATUT PROTECTEUR : QUELS RISQUES POUR L'EMPLOYEUR ?

- Les conséquences d'une rupture prononcée sans autorisation administrative
- Les conséquences de l'annulation d'une autorisation de licenciement
- Les sanctions en cas de discrimination syndicale et de délit d'entrave

**Formation animée par
les juristes
UIMM NORMANDIE SUD**



FORMATIONS
PAIE / RH

MISE À JOUR PAIE ET COTISATIONS SOCIALES



DATE & LIEU

21 janvier 2027 à Alençon
22 janvier 2027 à Caen



DURÉE

7 heures
9h - 17h30



PRIX

Adhérent : 400 € HT / pers.
Non-adhérent : 700€ HT / pers.

Public

Gestionnaire de paie, responsable ou gestionnaire du personnel, toute personne en charge de la gestion de la paie.
Aucun pré-requis.

Objectifs

- Se tenir à jour des réformes et des évolutions législatives et réglementaires ayant un impact sur les paies.
- Evaluer l'incidence pratique de ces modifications sur le bulletin de paie.
- Intégrer les nouvelles tendances et les évolutions successives de la jurisprudence.

Méthodes

- Expositive : support pédagogique
- Active : cas pratiques
- Expérientielle : réflexions et échanges d'expérience

Évaluation

- Évaluation collective et individuelle
- QCM en fin de journée
- Remise d'une attestation de compétences



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Chaque nouvelle année apportant son lot de nouveautés et évolutions à intégrer rapidement en matière de paie, cette formation a vocation à vous permettre de débiter l'année 2027 à jour des **dernières évolutions législatives, réglementaires et jurisprudentielles** pour la gestion de votre paie.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

INTRODUCTION

- Bilan paie de l'année 2026

I - ACTUALISATION PAIE ET COTISATIONS SOCIALES

- **Chiffres & barèmes**
 - Plafond de la sécurité sociale
 - SMIC
 - Salaires des apprentis et des contrats de professionnalisation
 - Réduction générale dégressive unique
 - Prélèvement à la source
 - Frais professionnels, avantages en nature, titres restaurant
 - Avantages servis par le CSE
 - Saisies sur salaire
- **Les nouvelles règles**
 - Fait générateur des cotisations
 - Présentation du bulletin de paie

II - RÉFORMES ET ÉVOLUTIONS LÉGISLATIVES

- Loi de financement de la sécurité sociale (volet paie et RH)
- Loi de finances (volet paie et RH)

III - RETOUR SUR LES JURISPRUDENCES « PAIE » MARQUANTS EN 2026

- La jurisprudence est analysée sous forme de cas pratiques

Formation animée par
Madame Bernet-Foucalt
Formatrice paie et
comptabilité

FINS DE CONTRAT : SÉCURISER LE DERNIER BULLETIN DE PAIE



DATE & LIEU

18 novembre 2027 à

Alençon

19 novembre 2027 à Caen



DURÉE

7 heures

9h - 17h30



PRIX

Adhérent : 400 € HT / pers.

Non-adhérent : 700€ HT / pers.

Public

Gestionnaire de paie, responsable ou gestionnaire du personnel, toute personne en charge de la gestion de la paie.

Aucun pré-requis.

Objectifs

- S'assurer de la conformité de dernier bulletin de paie
- Savoir identifier et libeller les indemnités à verser : préavis, indemnité compensatrice de congés payés, licenciement...
- Connaître les régimes fiscal et social

Méthodes

- Interrogative : recherche guidée des réponses aux situations
- Active : cas pratiques
- Expérientielle : réflexions et échanges d'expérience

Évaluation

- Collective & individuelle
- QCM en fin de journée
- Remise d'une attestation de compétences



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Quel que soit le mode de rupture du contrat de travail, une attention particulière doit être mise lors de l'établissement du dernier bulletin de paie du salarié.

Calcul des indemnités, régularisation des droits du salarié, respect des règles fiscales et sociales : cette formation vous permettra de maîtriser les règles pour **établir un dernier bulletin de paie fiable.**



PROGRAMME DÉTAILLÉ

INTRODUCTION

- Cadres légal et conventionnel de la métallurgie
- Panorama des motifs de départ : démission, licenciement, départ à la retraite, rupture conventionnelle, fin de cdd...

I - LE CALCUL DES INDEMNITÉS DE DÉPART

- Indemnité de licenciement
- Indemnité de départ et mise à la retraite
- Indemnité de rupture conventionnelle
- Indemnité compensatrice de congés payés et de préavis
- Cas particulier : inaptitude, faute grave/lourde, décès du salarié
- Exercices pratiques de calcul

II - LE RÉGIME FISCAL ET SOCIAL DES INDEMNITÉS

- Indemnités cotisables et imposables
- Plafonds d'exonérations : limites fiscales et sociales
- Conséquences sur le bulletin de paie

III - LES FORMALITÉS ASSOCIÉES AU DÉPART DU SALARIÉ

IV - CAS PRATIQUES ET MISES EN SITUATION

- Etudes de cas concrets selon différents motifs de départ
- Elaboration des bulletins de paie de solde, de tout compte
- Quiz et échanges interactifs pour valider les acquis

Formation animée par
Madame Bernet-Foucault
Formatrice paie et
comptabilité



FORMATION **PERFORMANCE**

LA MÉDIATION ET LA NÉGOCIATION RAISONNÉE



DATE & LIEU

19 octobre 2027 à Caen



DURÉE

7 heures
9h - 17h



PRIX

Adhérent : 400€ HT / pers.
Non-adhérent : 700€ HT / pers.

Public

Dirigeants, DRH, RH, et toute personne ayant en charge la gestion du personnel.

Aucun pré-requis.

Objectifs

- Connaître le processus et les outils de la médiation
- Connaître le processus et les outils de la négociation raisonnée
- Permettre une meilleure analyse des situations conflictuelles et enrichir sa posture
- Se tester soi-même à la posture humaine de médiateur et de négociateur, par les cas pratiques issus de situations réelles

Méthodes

- Exposé théorique
- Les apports théoriques sont mis directement en application à travers des exercices, des exemples et des études de cas pratiques
- Un support complet est remis aux participants

Évaluation

- Quizz et cas pratique
- Attestation de compétences

**Formation animée par
Lionel Gonzales, juriste
Médiateur auprès de la
Cour d'appel de Paris et
de Grenoble**



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Nous sommes tous médiateur ou négociateur au quotidien !

Au-delà du « bon sens » et de « l'instinct », quels sont les processus de médiation et de négociation ?

Animée par un médiateur auprès de la Cour d'appel de Paris et de Grenoble, cette formation vous permettra d'aborder plus sereinement les situations délicates en entreprise : conflits individuels ou d'équipes, négociations collectives, négociations de ruptures conventionnelles ou encore gestion d'une alerte de harcèlement.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

I - PSYCHOLOGIE ET MÉCANIQUE DU CONFLIT

- Définir et mieux connaître le conflit
- Le conflit est un signal
- Rôle des émotions
- Les antidotes du conflit

II - LA MÉDIATION EN ENTREPRISE

- L'objectif de la médiation n'est ni la paix, ni l'accord...
- On est tous médiateur un jour dans sa vie
- Les étapes structurées de la médiation
- Les outils du médiateur et la posture
- Exemples d'utilisation dans le quotidien de l'entreprise
- Cas pratique de médiation

III - LA NÉGOCIATION SOCIALE EN ENTREPRISE

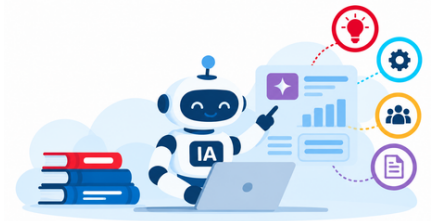
- On est tous négociateur au quotidien : comment passer d'une démarche instinctive à une démarche raisonnée.
- Les étapes structurées d'une négociation
- Les outils et la posture du négociateur
- Les négociations complexes ou impossibles
- Cas pratique de négociation



FORMATION
À L'USAGE DES
OUTILS NUMÉRIQUES

PROGRAMME DE FORMATION

IA EN ENTREPRISE : AUTOMATISER SES TÂCHES, GAGNER DU TEMPS, SÉCURISER SES USAGES



DATE & LIEU

1er février à Caen
11 mars à Alençon



DURÉE

7 heures
9h - 17h30



PRIX

Adhérent : 480 € HT / pers.
Non-adhérent : 780€ HT / pers.

Public

Toute personne souhaitant comprendre les enjeux de l'IA et l'intégrer dans son travail au quotidien pour gagner en productivité.

Objectifs

- Expliquer le fonctionnement d'une IA générative et en identifier les limites (hallucinations, biais)
- Repérer les tâches à automatiser et celles à faire assister par l'IA pour gagner du temps au quotidien
- Rédiger des prompts structurés
- Appliquer les règles de sécurité et de conformité (RGPD, IA Act, propriété intellectuelle) lors de l'usage de l'IA en entreprise

Méthodes

- Mises en situation, méthodes démonstratives et actives

Évaluation

- QCM de connaissances et pratique avant et après formation
- Une auto-évaluation en fin de la formation
- Attestation de compétences

Formation animée par
la StarTech Normandy



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Pourquoi consacrer des heures à ce que l'IA peut faire en quelques minutes ? Cette formation transforme l'IA d'un sujet flou en un réflexe de travail quotidien : chaque participant repart avec ses propres cas d'usage identifiés, ses prompts testés et une méthode pour distinguer ce qu'il peut déléguer à l'IA de ce qui reste sous contrôle humain — dans un cadre juridique et éthique maîtrisé (RGPD, IA Act).



PROGRAMME DÉTAILLÉ

I - COMPRENDRE L'IA SANS JARGON

- Ce qu'est réellement une IA, comment elle « apprend » et génère des réponses
- IA générative, analytique, et automatisation : les différences qui changent l'usage
- Panorama des outils actuels (texte, image, audio, vidéo) et de l'IA déjà présente dans les outils du quotidien (emails, bureautique, CRM)
- Quelques notions clés : hallucination, token, température, etc.
- Exemples concrets : réussites, erreurs et évolutions des IA

II - PRENDRE EN MAIN LES OUTILS D'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

- Présentation et paramétrage d'outils (ChatGPT, Gemini, Mistral...)
- Versions gratuites vs payantes : quand investir
- Structurer ses prompts, passer de la requête simple aux frameworks de prompts avancés
- Intérêt des méta-prompts pour gagner en efficacité

III - INTÉGRER L'IA DANS SON QUOTIDIEN PROFESSIONNEL

- Cartographie personnelle des tâches : automatiser ou assister ?
- Cas d'usage travaillés en atelier :
 - brainstorming
 - rédaction de contenus (emails, contenus, fiches produits)
 - transcription de réunions, synthèse ou traduction
 - création de présentation, de tableaux de bord Excel, etc.
 - FAQ interne, appui à la réponse à un appel d'offres, etc.

IV - PRÉSENTATION DE QUELQUES USAGES AVANCÉS

- Les assistants personnalisés et les requêtes planifiées
- IA locale et RAG pour s'appuyer sur des données internes à l'entreprise
- Pistes d'automatisation combinant IA et outils métier

V - GARDER L'ESPRIT CRITIQUE ET SÉCURISER SES PRATIQUES

- Comprendre les hallucinations et les biais des modèles
- Cadre RGPD et IA Act : ce qu'on a le droit de partager avec une IA
- Propriété intellectuelle, responsabilité en cas d'erreur
- Bonnes pratiques et charte d'usage IA en entreprise



FORMATIONS **POUR LES MANAGERS**

PROGRAMME DE FORMATION

HARCÈLEMENT MORAL ET SEXUEL, AGISSEMENTS SEXISTES : PRÉVENIR ET AGIR EN TANT QUE MANAGER



DATE & LIEU

16 mars 2027 à Alençon
19 mars 2027 à Caen



DURÉE

7 heures
9h - 17h30



PRIX

Adhérent : 400 € HT / pers.
Non-adhérent : 700€ HT / pers.

Public

Managers et toute personne ayant en charge la gestion du personnel.

Aucun pré-requis

Objectifs

- Comprendre le cadre légal et distinguer les différentes situations et identifier les pratiques de travail susceptibles de les favoriser
- Adopter des pratiques managériales permettant de prévenir les situations à risque
- Savoir réagir face à un comportement problématique, une alerte ou un signalement et mobiliser les interlocuteurs appropriés.

Méthodes

- Apports juridiques et pratiques
- Mises en situation à partir de situations managériales
- Échanges d'expériences entre participants

Évaluation

- QCM de fin de formation avec correction collective
- Remise d'une attestation compétences

Formation animée par
Zlatka DENIÉ
Consultante RH



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Une remarque déplacée, des tensions, un signalement : comment réagir ? En une journée, vous apprendrez à repérer les situations à risque, prévenir les dérives et intervenir avec discernement. Cette journée de formation articulée autour de cas concrets et d'outils pratiques vous donnera toutes les clefs pour faire respecter le cadre fixé et protéger votre équipe.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

I - COMPRENDRE LES SITUATIONS ET SORTIR DES IDÉES REÇUES

- Poser les repères essentiels sur le harcèlement moral, le harcèlement sexuel et les agissements sexistes
- Distinguer les situations qui peuvent se ressembler sans relever des mêmes mécanismes
- Travailler sur les zones grises et les situations difficiles à qualifier

II - PRÉVENIR DANS LES PRATIQUES MANAGÉRIALES DU QUOTIDIEN

- Identifier les situations de travail et pratiques managériales qui peuvent favoriser les dérives
- Interroger sa manière de fixer le cadre, recadrer, évaluer, répartir la charge ou gérer les tensions
- Repérer ce qui, dans le fonctionnement d'une équipe, mérite d'être régulé avant qu'une situation ne se dégrade

III - SAVOIR RÉAGIR LORSQU'UNE SITUATION EST SIGNALÉE

- Trouver la bonne posture face à une parole ou une alerte
- Identifier ce qui relève du rôle du manager et ce qui nécessite un relais
- Agir avec discernement, sans minimiser ni qualifier trop rapidement la situation

IV - OSER INTERVENIR FACE AUX COMPORTEMENTS PROBLÉMATIQUES

- Ne pas laisser s'installer les comportements ou propos inappropriés
- Utiliser des outils simples pour rappeler le cadre et réguler la situation
- Adapter son intervention au contexte, à la gravité des faits et à l'évolution de la situation

L'ESSENTIEL DU DROIT DU TRAVAIL POUR LES MANAGERS



DATE & LIEU

Sur demande en intra entreprise



DURÉE

1 à 2 journée(s)
7 à 14h heures



PRIX

Sur devis

Public

Manager et toute personne en charge du personnel.

Aucun prérequis

Objectifs

- Acquérir les réflexes en droit du travail pour sécuriser les pratiques managériales au quotidien
- Réagir sereinement aux situations sensibles de la vie du contrat de travail
- Satisfaire à l'obligation conventionnelle d'information des managers relative au dialogue social

Méthodes

Support power point, quizz, exercices et cas pratiques.

Évaluation

- Autodiagnostic des connaissances en début de séance et quizz de fin de formation.
- Attestation de compétences.

**Formation animée par
les juristes
UIMM NORMANDIE SUD**



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Une absence injustifiée, un salarié qui conteste une consigne, une sanction à envisager : face aux situations du quotidien, un manager doit réagir vite et juste. Cette formation donne aux managers les réflexes essentiels en droit du travail pour sécuriser leurs pratiques au quotidien. La formation répond également à l'obligation conventionnelle d'information des managers relative au dialogue social.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

I - Connaître l'environnement juridique de l'entreprise

- Les différentes sources du droit du travail
- La recherche d'informations juridiques fiables

II - Accueillir un nouveau collaborateur dans l'entreprise

- L'entretien d'embauche : recruter sans discriminer
- Le suivi de la période d'essai : durée, renouvellement et rupture

III - Gérer les temps de travail de son équipe

- Le temps de travail effectif
- Les temps de pause
- Les durées maximales de travail
- Les temps de repos quotidien et hebdomadaire
- Cas particuliers : temps partiel, travail de nuit, forfait jours

IV - Gérer les situations courantes de la relation contractuelle

- Le principe de l'égalité de traitement
- La gestion des départs en congés payés
- La gestion de l'absentéisme

V - Adapter l'activité de son équipe aux contraintes de production

- Le recours aux heures supplémentaires et complémentaires
- Le changement des conditions de travail et du contrat de travail

VI - Faire face aux situations sensibles de la relation de travail

- L'exercice du pouvoir disciplinaire
- La gestion de l'insuffisance professionnelle

VII - Manager dans le respect de la santé et de la sécurité

- Le rôle du manager en matière de santé et sécurité
- Savoir reconnaître et réagir face au harcèlement moral, sexuel et les agissements sexistes

VIII - Manager un représentant du personnel ou détenteur d'un mandat

- La présentation des différents mandats
- Les droits et les moyens des détenteurs d'un mandat
- L'articulation entre l'activité professionnelle et l'exercice du mandat
- La protection applicable aux détenteurs d'un mandat



FORMATIONS GRATUITES
APRODEM

PROGRAMME DE FORMATION

LE MANAGEMENT OPÉRATIONNEL DE LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS



DATE & LIEU

6 avril 2027 à Caen
13 avril 2027 à Alençon



DURÉE

7 heures
9h - 17h30



PRIX

FORMATION **GRATUITE** POUR
LES ADHÉRENTS

Public

Chefs d'entreprise, salariés en charge ou impliqués dans les questions de prévention des risques professionnels, présidents de CSE, représentants patronaux assumant des mandats liés à la sécurité, la santé au travail et l'amélioration des conditions de travail. **Aucun pré-requis.**

Objectifs

- Communiquer de façon pragmatique sur la prévention des risques professionnels
- Identifier les « dérives » en matière de sécurité
- Mettre en place des outils opérationnels visant à améliorer le management opérationnel de la sécurité

Méthodes

La pédagogie repose sur les pratiques et expériences des participants : alternance entre apports d'informations, échanges d'expériences, témoignages et mises en situation.

Évaluation

- QCM et feedback collectif
- Attestation de compétences

Formation animée par
Denis EUDELINÉ
Consultant - HSE 14 -
Conseils



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Procédures ignorées, consignes contournées, accidents bénins classés sans suite : les dérives en matière de sécurité s'installent sans bruit, jusqu'au jour de l'accident grave. Cette formation vous aide à les repérer et vous donne des outils simples et concrets pour que la sécurité devienne un réflexe du management de terrain, de l'accueil d'un intérimaire à l'analyse des accidents.



PROGRAMME DÉTAILLÉ*

I - ACCUEIL, INFORMATION ET FORMATION DES NOUVEAUX SALARIÉS ET INTÉRIMAIRES

- Rappel sur la réglementation
- La formation renforcée
- Échange sur les différentes pratiques
- Les accidents du travail, les accidents de trajet et la prévention

II - COMMUNIQUER ET MOTIVER AUTOUR DE LA SÉCURITÉ

- Communication directe : Les tops 5, débrief Sécurité, ...
- Affichage sécurité
- Les différents indicateurs en matière de Sécurité
- Les challenges Sécurité : boîte à idée, ...
- Motiver les salariés : mise en place de primes ?
- Les journées Sécurité

III - LES DIFFÉRENTS OUTILS D'IDENTIFICATION DES SITUATIONS DANGEREUSES

- Les audits sécurités terrain
- Les audits de postes et 5S
- Les observations sécurité

IV - LES SUIVIS DES PRESQU'ACCIDENTS

- Définitions : situations dangereuses, incidents, presqu'accident, accident
- L'intérêt du suivi des presqu'accidents
- Mise en place, suivi et analyse de la Pyramide de Bird.
- Les outils de gestion des presqu'accidents

V - LE SUIVI ET L'ANALYSE DES AT/MP

- Le suivi des AT bénins : passer d'une obligation réglementaire à un outil de prévention
- Outils de suivi des AT/MP

***Avertissement : programme et intitulé susceptibles d'évoluer en fonction de la convention APRODEM**

PROGRAMME DE FORMATION

L'ÉVALUATION DES RISQUES ET LE DOCUMENT UNIQUE, UN OUTIL VIVANT AU SERVICE DE LA PRÉVENTION DES AT/MP



DATE & LIEU

25 mai 2027 à Caen
1 juin 2027 à Alençon



DURÉE

7 heures
9h - 17h30



PRIX

FORMATION **GRATUITE** POUR
LES ADHÉRENTS

Public

Chefs d'entreprise, salariés en charge ou impliqués dans les questions de prévention des risques professionnels, présidents de CSE, représentants patronaux assumant des mandats liés à la sécurité, la santé au travail et l'amélioration des conditions de travail. **Aucun prérequis.**

Objectifs

- Connaître les bases de la réglementation en matière de prévention
- Mener une démarche d'évaluation des risques professionnels et rédiger le document unique
- Utiliser le document unique comme outil de prévention

Méthodes

La pédagogie repose sur les pratiques et expériences des participants : alternance entre apports d'informations, échanges d'expériences, témoignages et mises en situation

Évaluation

- QCM et feedback collectif
- Attestation de compétences

**Formation animée par
Denis EUDELINÉ
Consultant - HSE 14 -
Conseils**



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Évaluation des risques et document unique sont au cœur des contrôles de l'inspection du travail, dans le cadre du plan national d'action 2026-2029. Trop souvent négligé, le document unique est pourtant un véritable levier de prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles. Cette formation vous donne la méthode pour l'élaborer, l'actualiser régulièrement et en faire un véritable outil de dialogue avec vos équipes et votre CSE.



PROGRAMME DÉTAILLÉ*

I - LE CONTEXTE RÉGLEMENTAIRE

- Les obligations générales de l'employeur
- Les principes généraux de prévention
- L'évaluation des risques et le document unique : objectifs et exigences
- Les sanctions

II - L'ÉVALUATION DES RISQUES ET LE DOCUMENT UNIQUE

- Notions de base : danger, risque, prévention ...
- Démarche générale : les différentes étapes et les conditions de réussite
- Méthodologie d'évaluation – présentation d'une méthode d'évaluation
- Rédaction du document unique

III - LE DOCUMENT UNIQUE COMME OUTIL DE PRÉVENTION :

- Elaboration et suivi d'un plan d'action
- Communication auprès des salariés
- La consultation CSE

IV - MISE EN APPLICATION PAR UNE ÉTUDE DE CAS

***Avertissement : programme et intitulé susceptibles d'évoluer en fonction de la convention APRODEM**

LE RISQUE ROUTIER



DATE & LIEU

5 octobre 2027 à Caen
12 octobre 2027 à Alençon



DURÉE

7 heures
9h - 17h30



PRIX

FORMATION **GRATUITE** POUR
LES ADHÉRENTS

Public

Chefs d'entreprise, salariés en charge ou impliqués dans les questions de prévention des risques professionnels, présidents de CSE, représentants patronaux assumant des mandats liés à la sécurité, la santé au travail et l'amélioration des conditions de travail. **Aucun prérequis.**

Objectifs

- Evaluer le risque routier encouru par les salariés
- Définir les conditions de lancement d'une démarche de prévention du risque routier
- Identifier les principaux éléments d'un plan de prévention du risque routier en entreprise

Méthodes

La pédagogie repose sur les pratiques et expériences des participants : alternance entre apports d'informations, échanges d'expériences, témoignages et mises en situation

Évaluation

- QCM et feedback collectif
- Attestation de compétences

Formation animée par
Denis EUDELIN
Consultant - HSE 14 -
Conseils



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Première cause de mortalité au travail, l'accident de la route engage la responsabilité de l'employeur, y compris lorsqu'il survient sur le trajet domicile-travail. Cette formation vous donne les clés pour évaluer ce risque, l'intégrer au document unique et bâtir un plan de prévention qui protège vos salariés et sécurise votre organisation.



PROGRAMME DÉTAILLÉ*

I - LE CADRE RÉGLEMENTAIRE

II - L'ÉVALUATION DU RISQUE ROUTIER LIÉ AUX ACTIVITÉS DE L'ENTREPRISE (LIEN AVEC LE DOCUMENT UNIQUE) :

- Par les statistiques d'accidents
- Par l'analyse des situations de travail
- Les définitions : accident de travail, accidents de trajet, maladies professionnelles

III - LA DÉMARCHE ET LE PLAN DE PRÉVENTION DU RISQUE ROUTIER EN ENTREPRISE DE PRÉVENTION :

- Présentation et étapes
- Conditions de mise en œuvre et de réussite de la démarche
- Repérage des domaines d'action :
 - Organisation du travail (gestion des déplacements)
 - Comportements des salariés conducteurs (règlement intérieur, charge)
 - Conducteur, formation, gestion des permis de conduire, alcool, drogues ...)
 - Véhicules (choix, entretien, assurance, arrimage des charges ...)
 - Parking et circulation sur le site
 - Communication

IV - L'IDENTIFICATION DES ACTEURS ET RESSOURCES DISPONIBLES

V - LE CAS PARTICULIER DES DÉPLACEMENTS DOMICILE/TRAVAIL : GESTION DU "RISQUE TRAJET"

VI - L'ÉLABORATION DU PLAN DE MOBILITÉ

***Avertissement : programme et intitulé susceptibles d'évoluer en fonction de la convention APRODEM**



FORMATIONS **SANTÉ / SÉCURITÉ**

FORMATION INITIALE POUR DEVENIR SAUVETEURS SECOURISTES DU TRAVAIL - SST



DATE & LIEU

07 et 08 juin 2027 ou
22 et 23 novembre 2027
à Alençon



DURÉE

14 heures
2 jours



PRIX

Inter : 185 € HT/pers.
Intra : 1450 € HT/groupe (4 à 10 pers.)

Public

L'ensemble des membres d'une entreprise. **Aucun prérequis**

Objectifs

- Être capable d'intervenir efficacement face à une situation d'accident de travail, en portant secours à la ou les victime(s) et d'intervenir en toute sécurité sur une situation dangereuse sur son lieu de travail en mettant en pratique ses connaissances en matière de prévention des risques professionnels
- Respecter l'organisation et des procédures spécifiques de l'entreprise

Méthodes

Tour de table, questions aux participants, exposé, démonstration, apprentissage des gestes

Évaluation

- Critères d'évaluation définis par l'INRS, dans le référentiel de formation des sauveteurs secouristes du travail.
- Remise d'un Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail en cas d'évaluation favorable.

**Formation animée par
Lucie LESAGE -
Formatrice SST RNF**



PROGRAMME DÉTAILLÉ

INTRODUCTION

I. INTERVENIR FACE À UNE SITUATION D'ACCIDENT DU TRAVAIL

Compétence visée 1 : Situer son rôle de SST dans l'organisation des secours dans l'entreprise

- Identifier le cadre juridique du rôle du SST et délimiter son champ d'intervention en matière de secours

II. CONTRIBUER À LA PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS DANS L'ENTREPRISE

Compétence visée 6 : Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise

- S'approprier les enjeux de la prévention pour en situer l'importance dans son entreprise et se positionner comme un des acteurs de la prévention dans son entreprise

Compétence visée 7 : Caractériser des risques professionnels dans une situation de travail

- Repérer des dangers et informer les personnes qui pourraient y être exposées et déterminer des risques et leurs dommages potentiels

Compétence visée 8 : Participer à la maîtrise des risques professionnels par des actions de prévention

- Supprimer/ réduire les risques sur lesquels il est possible d'agir directement
- Signaler aux personnes en charge de la prévention les risques repérés
- Proposer, si possible, des pistes d'amélioration

III. INTERVENIR FACE À UNE SITUATION D'ACCIDENT DU TRAVAIL - SECONDE PARTIE

Compétence visée 2 : Protéger de façon adaptée

- Mettre en œuvre les mesures de protection décrites dans le processus d'alerte aux populations
- Identifier les dangers persistants et repérer les personnes qui pourraient y être exposées et Supprimer ou isoler le danger persistant, ou soustraire la victime au danger persistant sans s'exposer soi-même

Compétence visée 3 : Examiner la victime

- Rechercher la présence d'un des signes indiquant que la vie de la victime est immédiatement menacée et reconnaître les autres signes affectant la victime
- Prioriser les actions à réaliser en fonction des signes décelés et du résultat à atteindre

Compétence visée 4 : Garantir une alerte favorisant l'arrivée de secours adaptés au plus près de la victime

- Définir les différents éléments du message d'alerte, Identifier qui alerter et faire alerter par la personne la plus apte ou alerter soi-même

Compétence visée 5 : Secourir la victime de manière appropriée

- Arrêter le saignement - Permettre à la victime de respirer - Eviter l'aggravation et rendre un avis médical - Eviter l'aggravation de la brûlure - Eviter l'aggravation du traumatisme supposé - Eviter l'aggravation de la plaie - Permettre à la victime de continuer à respirer - Assurer une respiration et une circulation artificielle

IV. EVALUATION

- Epreuve 1 : Mise en situation. Le candidat mettra en œuvre l'intégralité des compétences afin d'intervenir efficacement face à la situation proposée
- Epreuve 2 : Le candidat devra répondre aux questions posées par le formateur portant sur sa connaissance du cadre réglementaire et ses compétences en matière de prévention

RECYCLAGE - MAINTIEN ET ACTUALISATION DES SAUVETEURS SECOURISTES DU TRAVAIL



DATE & LIEU

10 juin ou 25 novembre 2027 à Alençon



DURÉE

7 heures
1 jour



PRIX

Inter : 100 € HT/pers.
Intra : 750 € HT/groupe (4 à 10 pers.)

Public

Aux titulaires d'une carte SST délivrée par une entité habilitée datant de moins de 2 ans
Prérequis : Etre titulaire d'une carte SST délivrée par une entité habilitée datant de moins de 2 ans

Objectifs

Posséder des compétences réactualisées selon le référentiel de la formation initiale

Méthodes

La pédagogie repose sur les pratiques et expériences des participants. Notre démarche fait alterner apports d'informations, échanges d'expériences, témoignages et mises en situation.

Évaluation

- Critères d'évaluation définis par l'INRS, dans le référentiel de formation des sauveteurs secouristes du travail.
- Remise d'un Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail en cas d'évaluation favorable.



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

Vos salariés sont certifiés Sauveteurs Secouristes du Travail (SST) ?
Pensez à vérifier la date de validité de leur certificat ! Valable 24 mois, il nécessite un recyclage MAC SST tous les 2 ans pour que sa validité soit prolongée. Le recyclage a pour objectif de maintenir leurs compétences à jour et de leur permettre d'intervenir efficacement en cas d'urgence.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

INTRODUCTION

- Identifier les acquis et créer des liens dans le groupe en facilitant
- la connaissance de chacun
- Identifier les objectifs de la formation Mac
- Retour d'expériences en secours et les actions menées en prévention durant les deux années passées
- Actualisation des compétences du sauveteur secouriste du travail

RÉVISIONS SUR :

- Le rôle du SST
- L'intérêt de la prévention des risques professionnels
- Les risques particuliers de l'entreprise
- Le cadre juridique
- Protéger de façon adaptée
- Alerte aux populations
- Recherche des dangers persistants et les personnes exposées
- Suppression ou isoler le danger ou éloignement de la victime
- Examen de la victime et recherche des signes indiquant que la vie de la victime est menacée et CAT
- L'alerte et élément du message
- Secourir la victime de manière appropriée
- Organisation des secours dans l'entreprise
- Proposition de nouvelles pistes d'amélioration

Formation animée par
Lucie LESAGE -
Formatrice SST RNF

PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (PRAP)



DATE & LIEU

Nous contacter pour la planification en intra de la formation.



DURÉE

14 heures
2 jours



PRIX

Intra : 2500 € HT/groupe (max 10 pers.)

Public

Toute personne souhaitant devenir acteur PRAP IBC dans son entreprise. **Aucun prérequis**

Objectifs

- Se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement
- Pouvoir observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues
- Pouvoir participer à la maîtrise du risque dans son entreprise et à sa prévention

Méthodes

Méthode heuristique, méthode démonstrative, méthode applicative, échange des pratiques, démarche réflexive

Évaluation

- Critères d'évaluation définis par l'INRS, dans le référentiel V9-01/2021.
- Remise d'un Certificat d'acteur PRAP IBC en cas d'évaluation favorable.

**Formation animée par
Patricia TAILLARD et
Lucie LESAGE
Formatrices SST RNF**



RÉSUMÉ DE LA FORMATION

L'activité physique au travail reste l'une des principales causes d'accidents du travail, de maladies professionnelles et d'incapacités au travail. La formation PRAP (prévenir les risques liés à l'activité physique) vise à permettre aux participants **d'identifier et d'analyser les risques liés à leurs situations de travail**, afin de contribuer activement à une démarche de prévention des risques.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

I. JOUR 1 MATIN

- Comprendre l'intérêt de la prévention
- Connaître les risques de son métier

II. JOUR 1 APRÈS-MIDI

- Caractériser les dommages potentiels liés à l'activité physique en utilisant les connaissances relatives au fonctionnement du corps humain
- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Observer son travail pour identifier ce qui peut nuire à sa santé
- Consigne travail intersession

III. JOUR 2 MATIN

- Réactivation de J1
- Retour du travail intersession
- Proposer des améliorations de sa situation de travail
- Faire remonter l'information aux personnes concernées

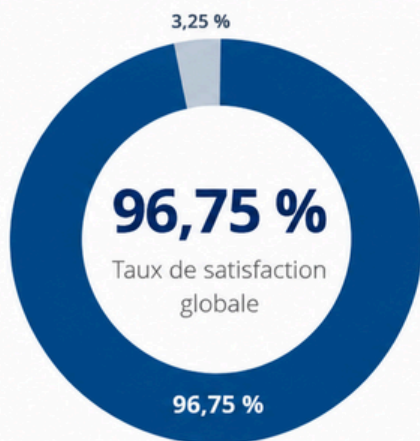
IV. JOUR 2 APRÈS-MIDI

- Se protéger en respectant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Présentation de l'épreuve certificative des domaines de compétences
- Épreuve certificative
- Correction
- Bilan et synthèse de la formation

SATISFACTION STAGIAIRES

BILAN 2026*
272 STAGIAIRES

SATISFACTION GLOBALE DES STAGIAIRES



Nombre de réponses
272 réponses

SATISFACTION PÉDAGOGIE DES FORMATEURS



Nombre de réponses
272 réponses

VOS RETOURS D'EXPÉRIENCE

“ Risque pénal - 2025

“Un formateur passionné et passionnant. Riches en partage et expérience vécues.”



“ Droit du travail pour les managers - 2026

“Point fort : la formation est ludique, l'intervenante connaît parfaitement son sujet. ”



“ DUERP - 2026

“Point fort : Expérience et pédagogie du formateur”.



“ Mise à jour paie - 2026

“Échanges d'expérience et de pratique enrichissants. Groupe et formatrice dynamique.”



“ Utiliser l'IA - 2025

“Formation vraiment utile : approfondissement des connaissances sur l'outil ”



“ Sauveteur secouriste - 2026

“Formation dynamique et proche du réel”



*chiffres arrêtés au 23 octobre 2026

CERTIFICATION QUALIOPi

Le **CIDIST**, organisme de formation à travers lequel l'**UIMM Normandie Sud** propose son offre de prestations complémentaires, est **certifié Qualiopi**



Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

ORGANIGRAMME CIDIST

ORGANIGRAMME



CAMERON GRIEVE
Président

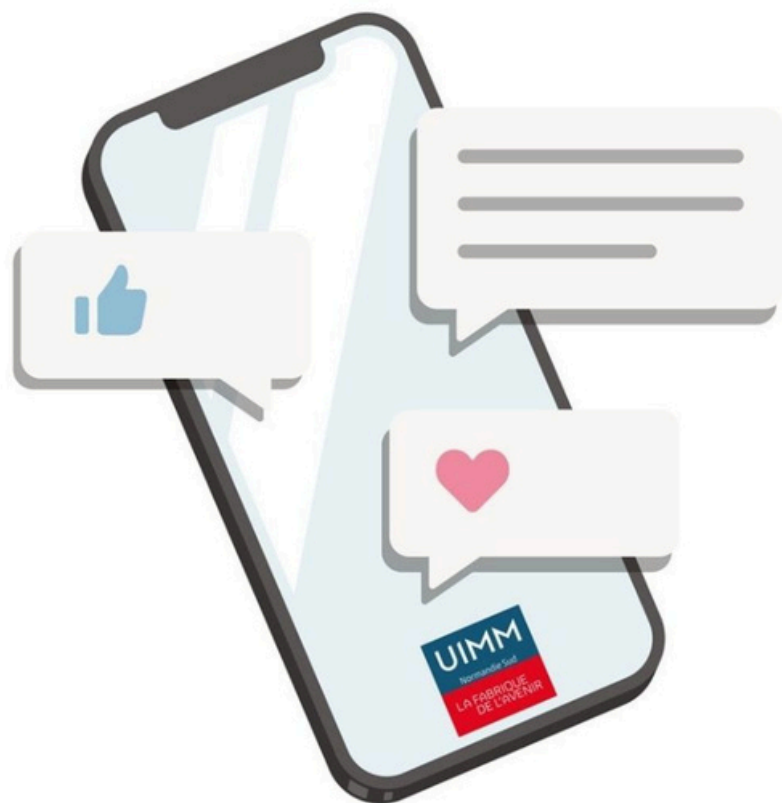


ANGEL PEREA
Secrétaire
Réfèrent pédagogique



VALERIE COUSIN
Gestionnaire de formation
Référente handicap

OUTIL PRATIQUE : NOUS CONTACTER, NOUS SUIVRE



Pour nous contacter :

- UIMM Normandie Sud – 10 Rue Alfred Kastler - 14000 CAEN
- Ou notre antenne d'Alençon : Bâtiment CCI Intech
Pôle Universitaire d'Alençon - 61250 DAMIGNY
- 09.70.08.01.50

Pour nous suivre et faire le plein d'informations :

Intranet → fabrique.portail-uimm.fr

LinkedIn → UIMM Normandie Sud

Site internet → uimmnormandiesud.com