

FORMATION ET PRESTATIONS EN SÉCURITÉ, PRÉVENTION, HYGIÈNE, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

EN PARTENARIAT AVEC CREA PROJET FORMATION



Alimentation

Incendie

Échauffement

Prévention

Sommeil

Esprit

1^{er} secours

Chasse aux risques

Motivation

NOS SALLES

- MARSEILLE
- VITROLLES
- FOS-SUR-MER

5
SALLES DE
FORMATIONS

70
POSTES

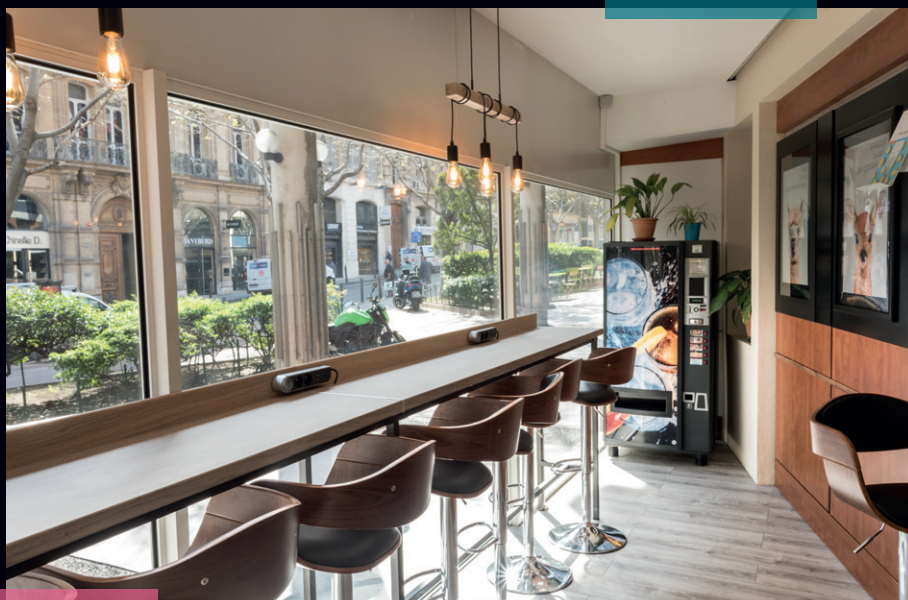
Nos
FORMATIONS PEUVENT
ÊTRE RÉALISÉES EN
ANGLAIS ET EN
ESPAGNOL

SALLES
ÉQUIPÉES
INFORMATIQUE
PC OU MAC
(SELON PRÉFÉRENCE)

NOMBRE
DE STAGIAIRES
1 À 10

HABILITATIONS SST
ET HACCP





mandyben
formation

C'est une offre complète pour vos journées de formation, avec des services inclus dans un décor original et trendy !
Une ambiance particulière,
« une âme comme on dit par ici »

PENDANT LA PAUSE

- Possibilité de manger sur place
- Lieu de restauration
- Musique
- Micro-onde
- Frigo
- Fontaine à eau
- Machines à café

ACCESSIBILITÉ

- Bus : ligne 41
- Métro : Castellane et Estrangin
- Parkings : Breteuil et Melizan





SOMMAIRE

2 :: PRÉSENTATION DES LOCAUX

5 :: NOTRE FONCTIONNEMENT

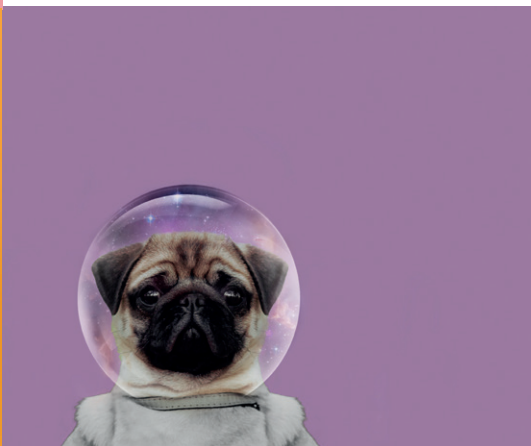
6 :: NOTRE ÉQUIPE

7 :: NOS ATELIERS

12 :: NOS FORMATIONS

12 :: SÉCURITÉ ET PRÉVENTION

13 :: HYGIÈNE





NOTRE FONCTIONNEMENT

- Analyser vos besoins en échangeant avec vous et/ou vos collaborateurs
- Nous proposons également selon les thématiques la réalisation de nos quiz et exercices afin d'identifier leurs niveaux et définir leurs besoins.
- Nous pouvons nous déplacer sur votre site afin de rencontrer vos équipes, prendre connaissance des contraintes techniques et échanger avec vos collaborateurs pour prendre en considération leur quotidien. Nous pouvons recenser et répartir vos collaborateurs à former suivant le plan de développement des compétences défini et suivant l'analyse de vos besoins
- Créer des programmes sur mesure
- Concevoir des contenus pédagogiques pour tout type de public en intégrant de la Ludo pédagogie : quiz, carte mentale, jeux de rôle, mises en situation...
- Gérer la partie administrative partiellement ou totalement des actions de formation, possibilité de personnaliser les documents suivant les spécificités de l'entreprise/organisation
- Vous conseiller et vous accompagner dans la gestion de votre plan de développement des compétences
- Vous aider à trouver des financements pour la prise en charge des actions
- Planifier et animer les actions de formation
- Réaliser le suivi des collaborateurs et vous adresser une synthèse annuelle pour vous aider à la gestion des plans de formation.

Matériels

Certaines de nos salles de formation sont équipées de PC et MAC, nous avons également les logiciels adobe, pack office... écran digital, tableau.

Malette complète pour dispenser la formation SST et gestes de 1er secours, bac à incendie, extincteurs, et générateur de fumée...

Moyens pour dispenser nos formations

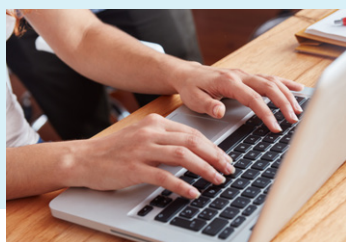
- en présentiel
- par visio (Teams, Zoom, Meet, Skype)
- en e-learning sur différentes plateformes en fonction des thématiques

Outils pédagogiques

Nous proposons des techniques d'animation ludiques, interactives et diversifiées qui rendent les participants acteurs et actifs.

Quelques exemples

- Quiz
- Manipulations et pratique
- Jeux
- Challenge
- Escape game
- Serious game
- Discussions
- Cas concrets
- Ateliers





OSTÉOPATHE JÉRÔME

Diplômé de l'Ecole Supérieure
d'Ostéopathie de Paris
Titre National d'Ostéopathie et
Diplôme Français d'Ostéopathe

Compétences

- Ostéopathie et manipulation articulaire
- Fasciathérapie
- Ostéopathie et digestif
- Ostéopathie pédiatrique
- Ostéopathie et médecine dentaire
- Décodage fasciale et ouverture sur la somato émotionnelle
- Ostéopathie et libération somato émotionnelle



NATUROPATHE SOPHIE

Naturopathe Agréée FENA (Fédération Française de Naturopathie)
Formation réalisée chez Aesculape

Compétences

- Accompagnement naturopathie de l'enfant
- Olfactothérapie
- Conseillère en fleur de bach
- Réflexologie plantaire
- Cuisine végétale et sans allergènes
- Licence RH



NATUROPATHE GAËLLE

Certificat de Maître Praticienne en Hypnose Ericksonienne (Formation réalisée chez EFPNL (Organisme agréé NLPNL et INLPTA))
Naturopathe Agréée FENA (Fédération Française de Naturopathie)

Compétences

- Réflexologue plantaire
- Formatrice



HYPNOTHÉRAPEUTE CÉLINE

Hypnotérapeute, PNL, coach mental.
Formée au Canada, en Belgique et en France.

Compétences

- EMDR
- Mentaliste chez Pascal de Clermont
- Hypnose et enfance
- Hypnose sport et performance
- Gestion des émotions et relationnelles

NOTRE ÉQUIPE

Nos formateurs sont experts dans leurs domaines d'intervention.



PROFESSEUR DE MÉDITATION ÉMILIE

Professeure de méditation, respiration, visualisation, préparation mentale, cohérence cardiaque, sophrologie

Parcours

- 7 années d'études à explorer les rouages mental, égo, émotions, corps et énergie
- Chef de projet évènementiel pendant 12 ans

Compétences

- Apaiser son mental
- En finir avec la charge mentale
- Gérer les situations difficiles
- Evacuer les tensions
- Soulager les problèmes de dos
- Détendre l'ensemble ostéo articulaire
- Sommeil base de la vitalité
- Eveil de l'énergie dans le corps
- Endurance et motivation
- Méditation pleine conscience



COACH SPORTIF SANDRINE

Coach Sportive, Educatrice sportive, coaching personnel et bien-être

Compétences

- Praticienne Access Bars Access Consciousness
- Certifications ACADEMIE ORIGINE Massage Relaxant « Escalade à Moorea »
- Certifications DUBARRY ACADEMIE
- Réflexologie palmaire, plantaire et cranio faciale
- Praticienne en massage AMMA ASSIS (RNCP niveau 5) Xavier court formation
- Fédération française de massage assis (FEDEFMA)
- Drainage lymphatique,
- Amincissant, Sportif,
- Madérothérapie, Métallothérapie
- Massage visage ridoki, gua sha,
- Tampons herbeux
- Praticienne WAFF



HABILITATION ÉLECTRIQUE ÉRIC

Formateur en Habilitation Electrique + de 25 ans d'expérience professionnelle

Compétences

- Formateur
- Méthodes
- Réglementation



SÉCURITÉ ET PRÉVENTION CÉLINE

Formatrice en sécurité, prévention et hygiène

- Sauveteur secouriste du Travail
- Acteur prévention secours du secteur de l'aide et du soin à domicile
- Gestes et postures
- Hygiène alimentaire

Compétences

- En ingénierie
- Ludo pédagogique



SÉCURITÉ ET PRÉVENTION BASTIEN

Formateur en sécurité et prévention

- Sauveteur secouriste du Travail et Secourisme
- 1^{er} secours
- Sécurité incendie
- Evaluation des risques

Compétences

- En ingénierie
- Méthodologie
- Gestion de projets



NOS ATELIERS

Vous souhaitez mettre en place une journée qui combine développement des compétences et cohésion ?
Nous vous accompagnons dans la mise en place d'une journée sur mesure.

Pourquoi ?

Pour développer l'attractivité, l'engagement, la cohésion d'équipe, la motivation professionnelle, favoriser l'innovation, prévenir les risques professionnels, diminuer l'absentéisme...
Créer de la cohésion d'équipe, motiver, échanger, produire en commun et partager avec vos collaborateurs.

Quand ? C'est vous qui décidez

Où ? C'est vous qui décidez

Comment ? En proposant des ateliers pratiques, ludiques et interactifs.

ATELIER SANTÉ ET BIEN ÊTRE



Animés par des professionnels de la santé : Ostéopathe, Hypnothérapeute, Naturopathe, Sophrologue, Coach sportif, Réflexologue...

En collectif

- Activité sportive
- Echauffement, réveil musculaire, étirements
- Alimentation
- Respiration

- Sommeil
- Gestion du Stress
- Yoga
- Boxe

En individuel

- Ostéopathie
- Sophrologie
- Hypnose
- Réflexologie plantaire

ATELIER OSTÉOPATHE JÉRÔME



Durée : 2 heures ou 3.5 heures par groupe **Nombre de participants par groupe :** 10 maximum

Contenu :

- Auto-positionnement sur divers thèmes : alimentation, sommeil, douleurs, motivation, fatigue...
- Echanges, expériences vécues
- Proposition de solutions
- Manipulations pour les volontaires

ATELIER NATUROPATHE GAËLLE ET SOPHIE



Durée : 2 heures ou 3.5 heures par groupe



Nombre de participants par groupe : 10 maximum

Contenu :

- Que mangeons-nous quotidiennement ?
- Test pour connaître notre tempérament hippocratique
- Portrait de chacun des profils
- Concevoir la bonne assiette en fonction de son tempérament
- Challenger les participants pour changer une habitude et analyser les changements et nous faire un retour

ATELIER NATUROPATHE GAËLLE ET SOPHIE



Durée : 2 heures ou 3.5 heures par groupe



Nombre de participants par groupe : 10 maximum

Contenu :

- Rituels, organisation, alimentation, charge mentale
- Zoom sur les 3 rôles du sommeil
- Comprendre les différentes phases du sommeil
- Cycles
- Durée
- Conseils pour retrouver et optimiser votre sommeil

ATELIER COACH SPORTIF SANDRINE ET ROMAIN



Durée : 1 heure



Nombre de participants par groupe : 10 maximum

Contenu :

- Echauffement musculaire avant la prise de poste

ATELIER HYPNO- THÉRAPEUTE CÉLINE



Durée : 1 heure à 2 heures



Nombre de participants par groupe : 10 maximum

Contenu :

- Lâcher prise
- Gérer ses émotions
- Gérer son stress

- Développer la confiance en soi
- Se motiver
- Positiver

ATELIER PROFESSEURE MÉDITATION EMILIE



Durée : 1 heure à 2 heures



Nombre de participants par groupe : 10 maximum

Contenu :

- Gestion du stress
 - Evacuer les tensions
 - Retrouver un souffle nouveau
 - En finir avec la charge mentale
 - Apaiser le mental
 - Gérer une situation difficile

- Vitalité & Pleine conscience
 - Soulager les problèmes de dos
 - Sommeil base de la vitalité
 - Eveil de l'énergie dans le corps
 - Endurance et motivation

ATELIER ESCAPE GAME ET ÉNIGMES



Un escape game est un jeu d'énigmes qui se vit en équipe. Les joueurs évoluent généralement dans un lieu clos et thématique. Ils doivent résoudre une série de casse-têtes dans un temps imparti pour réussir à s'échapper ou à accomplir une mission.

Les thématiques :

- Risques électriques
- Risques routiers
- Risques psychosociaux
- Analyse de risques
- Procédure interne

ATELIER SERIOUS GAME



Equipés d'un casque de réalité virtuelle, vos collaborateurs seront immergés dans un environnement où ils pourront interagir sans danger et pourront échanger sur les risques trouvés lors de la simulation avec les animateurs.

Les thématiques :

- Evacuation en cas d'incendie dans le secteur hôtelier
- Evacuation en cas d'incendie dans le secteur tertiaire
- Identification aux risques liés aux chutes de plain-pied
- Premiers secours
- Risques électriques

ATELIER PRÉVENTION



GESTES DE 1^{ER} SECOURS

Réaliser les gestes de 1^{er} secours et permettre à chacun d'analyser la situation et de réagir.

Des mises en situation seront proposées : saignement, étouffement, malaise, brûlures, traumatisme, perte de connaissance, arrêt cardiaque.

MANIPULATION DES EXTINCTEURS

Maîtriser l'utilisation d'un extincteur pour savoir réagir en cas d'incendie.

Possibilité d'utiliser un générateur de fumée pour réaliser un exercice d'évacuation.

Ils peuvent être animés également en réalité virtuelle ou réalité augmentée.

VIGILANCE PARTAGÉE

Oser interpeller et être le porteur du message prévention n'est pas si simple. Cet atelier permet, à partir d'une thématique et d'une situation dangereuse, de faire imaginer aux participants la manière dont ils peuvent s'avertir du risque et devenir ainsi les acteurs de la sensibilisation pour les collaborateurs qui les entourent au quotidien. Chaque équipe présente ses idées, l'animateur réagit et fait réagir le groupe.

ATELIER MINI CONFÉRENCE



Les thématiques :

- Le management bienveillant
- La gestion du stress
- La gestion des émotions
- L'équilibre de vie professionnelle et vie privée
- Le sommeil
- Les douleurs et maux
- Les bonnes pratiques quotidiennes
- L'alimentation

ATELIER VIS MA VIE



Quoi de mieux pour rétablir le dialogue entre des services et faire comprendre l'impact de ses actions sur les autres que de vivre quelques heures sur une simulation d'activité d'un autre service ? Un collaborateur prend la place d'un autre collaborateur.

ACTIVITÉS EN EXTÉRIEUR



Grâce à de nombreuses activités collaboratives, vos salariés pourront resserrer leurs liens et maximiser leur communication. Ces activités extérieures, en plus d'être fun, sont ludiques car elles nécessitent un véritable esprit d'équipe ainsi qu'une forte dynamique de groupe.

NOS FORMATIONS

SÉCURITÉ ET PRÉVENTION

SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL

14 heures

Le sauveteur secouriste du travail est capable d'intervenir face à une situation d'accident du travail et de mettre en application ses compétences en matière de prévention au profit de la santé et de la sécurité au travail, dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées.

- Le SST intervient sur son lieu de travail pour porter secours à toute personne victime d'un accident ou d'un malaise,
- Le SST contribue à la mise en oeuvre d'actions de prévention dans la limite de son champ

SST MAC - MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

7 heures

Mise à jour et actualisation des compétences de sauveteur secouriste du travail.

Le SST intervient sur son lieu de travail pour porter secours à toute personne victime d'un accident ou d'un malaise. Le SST contribue à la mise en oeuvre d'actions de prévention dans la limite de son champ de compétences et de son autonomie.

LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

7 heures

Analyse de la situation, Savoir intervenir en cas de saignement, d'étouffement, de malaise, de brûlures, de traumatisme, de perte de connaissance et d'arrêt cardiaque.

GESTES ET POSTURES

3,5 heures à 7 heures

Nos formations peuvent être dispensées en e-learning et ou en présentiel : Modules : manutention, travail sur écran, télétravail, industrie, conduite, force de vente, petite enfance, personnel d'entretien, soignants, aide à domicile, logistique, BTP, vente/magasin, hôtesses, automobile, gardien d'immeuble, hôtellerie, restauration.

Comprendre l'intérêt de la mise en place des bons gestes et postures, comprendre le fonctionnement du corps, éviter les erreurs et mettre en place des actions correctives. échauffement musculaire avant un effort.

LIMITER LE RISQUE DE BLESSURE PAR LA PRISE DE CONSCIENCE DE SON CORPS

3,5 heures à 7 heures

Identifier les facteurs déclenchants, échauffer ses muscles avant un effort et adapter ses gestes dans son quotidien.

HABILITATION ÉLECTRIQUE (PERSONNEL NON ÉLECTRICIEN)

7 heures à 14 heures

Intervenir dans un environnement électrique, pour effectuer des opérations d'ordre non électrique en respectant les recommandations de l'INRS tirées de la norme NF C18-510

- Superviser des travaux d'ordre non électrique dans un environnement électrique en veillant au respect des consignes de sécurité
- Chargé d'intervention élémentaire uniquement (BS) : réaliser une intervention BT élémentaire et réarmer un dispositif de protection
- Chargé d'intervention spécifique uniquement (BE Manœuvre) : réaliser une manœuvre d'exploitation ou de consignation dans le respect des instructions et documents

HABILITATION ÉLECTRIQUE (PERSONNEL ÉLECTRICIEN)

21 heures à 24,5 heures

- Identifier les risques électriques sur ou à proximité d'une installation et savoir se déplacer et évoluer dans un environnement électrique
- Avoir un comportement adapté aux risques
- Rendre compte de l'opération réalisée en fonction des habilitations
- Maîtriser la manipulation de matériel et outillage dans un environnement électrique
- Baliser et surveiller la zone des opérations (Chargé de chantier uniquement)

FORMATION RECYCLAGE HABILITATION ÉLECTRIQUE PERSONNEL NON-ÉLECTRICIEN

7 heures à 14 heures

- Intervenir dans un environnement électrique, pour effectuer des opérations d'ordre non électrique en respectant les recommandations de l'INRS tirées de la norme NF C18-510
- Superviser des travaux d'ordre non électrique dans un environnement électrique en veillant au respect des consignes de sécurité
- Chargé d'intervention élémentaire uniquement (BS) : réaliser une intervention BT élémentaire et réarmer un dispositif de protection
- Chargé d'intervention spécifique uniquement (BE Manœuvre) : réaliser une manœuvre d'exploitation ou de consignation

FORMATION RECYCLAGE HABILITATION ÉLECTRIQUE PERSONNEL ÉLECTRICIEN

1 h à 24,5 heures

- Identifier les risques électriques sur ou à proximité d'une installation et savoir se déplacer et évoluer dans un environnement électrique
- Avoir un comportement adapté aux risques
- Rendre compte de l'opération réalisée en fonction des habilitations
- Maîtriser la manipulation de matériel et outillage dans un environnement électrique
- Baliser et surveiller la zone des opérations (Chargé de chantier uniquement)

VIGILANCE PARTAGÉE

3,5 et 7 heures

Oser interpellier et être le porteur du message prévention n'est pas si simple. Cet atelier permet, à partir d'une thématique et d'une situation dangereuse, de faire imaginer aux participants la manière dont ils peuvent s'avertir du risque et devenir ainsi les acteurs de la sensibilisation pour les collaborateurs qui les entourent au quotidien. Chaque équipe présente ses idées, l'animateur réagit et fait réagir le groupe.

ÉQUIPIER DE PREMIÈRE INTERVENTION (EPI)

3,5 heures à 7 heures

Connaître les risques liés à un incendie
Connaître la démarche prévention incendie dans son entreprise (visite de site) savoir maîtriser un début d'incendie (bac à feu, extincteurs...)

GUIDE FILES ET SERRES FILES

3,5 heures à 7 heures

Connaître les principes du feu et la prévention des risques d'incendie
D'identifier et d'utiliser le matériel de lutte contre l'incendie
Connaître le matériel mise en place sur le site et les consignes applicables dans l'entreprise. Savoir évacuer en toute sécurité. Remplir son rôle de guide ou de serre-file auprès des salariés et du responsable d'évacuation

MANIPULATION DES EXTINCTEURS

2 heures à 3,5 heures

Participer à la démarche de prévention en entreprise. Savoir alerter les secours
Maîtriser les différents moyens d'extinction sur un feu naissant.

LE RÉFÉRENT HARCÈLEMENT

7 heures

Appliquer la législation sociale en matière de harcèlement sexuel et d'agissements sexistes.
Identifier son rôle et ses missions de référent ainsi que celui de ses interlocuteurs
Faire face à des situations de crise.

RÉFÉRENT SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

7 heures à 21 heures

Identifier les différents acteurs internes et externes de la prévention afin de pouvoir les solliciter et/ou contribuer à leur action en distinguant leurs responsabilités, rôles et moyens.
Participer à l'évaluation de la conformité réglementaire en santé sécurité qualité de vie au travail afin de prévenir les atteintes à la santé au travail des salariés en appliquant les exigences essentielles d'un socle réglementaire de base
Décrire des situations dangereuses pouvant ou ayant affecté la santé sécurité qualité de vie au travail des salariés afin d'alimenter le document unique d'évaluation des risques de l'entreprise à l'aide d'un recueil de faits et d'une grille de cotation.
Élaborer des plans d'actions afin de réduire les risques professionnels auxquels sont exposés les salariés en privilégiant les mesures de prévention (prévention primaire).



HYGIÈNE

HACCP - HYGIÈNE ALIMENTAIRE

14 heures

Faire comprendre et maîtriser le risque alimentaire en appliquant les Bonnes Pratiques d'Hygiène dans le respect de la norme NF V01-015.

- Faire connaître les bonnes pratiques d'hygiène et la méthode HACCP.
- Apprendre à appliquer les règles dans son environnement de travail.
- Apprendre à analyser les risques liés à une insuffisance d'hygiène.

SENSIBILISATION À L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

3,5 heures à 7 heures

Rappeler, préciser les obligations réglementaires officielles en matière d'hygiène et de sécurité alimentaire en restauration collective, développer les objectifs et les principes fondamentaux de la méthode HACCP à chaque étape de la production et de la distribution des repas (notion de dangers, de risques et de points critiques), transmettre les connaissances pratiques permettant de mieux comprendre l'importance de l'hygiène pour une meilleure application dans l'environnement de travail.

LA MÉTHODE HACCP - RECYCLAGE

7 heures à 14 heures

Faire comprendre et maîtriser le risque alimentaire en appliquant les bonnes pratiques d'Hygiène dans le respect de la norme NF V01-015.

- Faire connaître les bonnes pratiques d'hygiène et la méthode HACCP.
- Apprendre à appliquer les règles dans son environnement de travail.
- Apprendre à analyser les risques liés à une insuffisance d'hygiène.



Nous intervenons également dans les thématiques suivantes :

Bureautique, Infographie, Web, Programmation, Communication Digitale et SEM, l'univers de la Blockchain, l'audiovisuel, 3d, Communication et Droit, Comptabilité, Marchés publics et Achats et les langues étrangères.

146 rue Paradis
13006 Marseille
04 42 31 43 55
06 82 97 30 50

contact@mandyben.com
www.mandyben-formation.com

