



CLRS Formation

Catalogue 2008 *Prévention et formation*

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31

Le stress est un mécanisme d'adaptation à la vie qui met en état d'alerte tout notre corps, tant sur le plan physique que psychologique. Il se traduit par une mise sous-tension générale qui devrait en principe déboucher sur une action afin de préserver l'équilibre intérieur.

« Le stress professionnel apparaît depuis une dizaine d'années comme l'un des nouveaux risques majeurs auquel les organisations et entreprises vont devoir ou doivent déjà faire face. Il s'agit d'un risque professionnel à double titre : des études scientifiques ont mis en évidence des liens entre des situations de travail stressantes et l'apparition de problèmes de santé mineurs ou de maladies plus sérieuses, et il est probable que le stress contribue à la survenue de certains accidents du travail ». (Source Inrs)

La prévention du stress s'inscrit dans la démarche globale de prévention des risques professionnels (articles L. 230-2 et R 230-1 du code du travail).

Le rôle du médecin du travail est fondamental car il peut aider à mettre en place des actions de prévention afin d'aider :

- Les individus : lors d'un diagnostic de troubles anxieux ou dépressifs, problèmes de sommeil, troubles musculo-squelettiques (TMS), maladies cardio-vasculaires (MCV)...
- Le chef d'établissement : qui, pour mettre en œuvre sa stratégie de prévention doit pouvoir recevoir l'appui et le conseil du service de santé au travail.

Afin de répondre à cette demande, notre objectif est d'informer et d'éduquer toute personne désireuse de maintenir son équilibre ou celui d'un groupe.

Face à des situations de stress qui peuvent se cumuler, ces actions permettent d'améliorer les conditions de travail, de valoriser les talents et donc, à l'évidence d'optimiser les performances et l'économie de l'entreprise.

Nous proposons deux types d'intervention

- **dans un but de prévention :**
Ces interventions peuvent entrer dans le cadre d'une mission IPRP
 - **Etude et analyse des risques psychosociaux.**
- **dans un but d'amélioration :**
 - **Formations individuelles ou en groupes** qui permettent de sensibiliser les personnes afin d'améliorer les comportements au travail pour allier performance et bien-être.
 - **Formations à la communication relationnelle au travail** qui permettent aux responsables et aux managers d'améliorer les relations humaines afin de gérer leur stress et celui de leurs collaborateurs.

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31



CHANTAL LASCHON-SARRION

Dirigeante CLRS FORMATION

Formatrice et conseil en communication et relations humaines, praticienne en PNL, elle crée son organisme après 25 ans de travail en entreprise.

Egalement Sophrologue, elle consulte dans son cabinet du centre ville, en étroite collaboration avec les médecins et le CHU de Purpan dans le cas de maladies liées à l'hyperactivité ou à l'anxiété.

Elle est particulièrement reconnue pour son action dans les maladies de l'oreille : acouphènes, vertiges de Ménière...également dans le sevrage du tabac et des benzodiazépines, le traitement du sommeil et de la douleur.

Elle propose un protocole personnalisé qui permet aux patients d'apprendre à soulager leur souffrance et à améliorer leur qualité de vie en quelques séances.

IPRP –Intervenant en Prévention des Risques Professionnels - habilitée par la CRAM elle est spécialisée dans la gestion du stress et la communication relationnelle. La structure de son établissement permet l'étude et l'organisation de missions d'audit et de formations personnalisées adaptées au besoin de chaque entreprise ou individu.

Elle travaille en coopération avec des consultants médecins, psychiatres, psychologues et psychosociologues qui ont tous une sérieuse expérience en entreprise.

Elle intervient également en partenariat avec :

***SAMSI – SST TOULOUSE** : Convention de pluridisciplinarité externe pour des missions IPRP portant sur l'étude et l'analyse des risques psychosociaux et des facteurs de stress en entreprise.

***ERGOSUD**, organisme de formation spécialisé en sécurité du travail et prévention des risques professionnels pour des formations « Gestion du stress » et « Communication Relationnelle »

***PSM, Panathénées Stratégie Management**, pour des formations auprès de sportifs de haut niveau, et intervient pour la préparation mentale dans une formation s'adressant à des dirigeants ou responsables: "Développer vos compétences grâce aux méthodes des sportifs de haut niveau".

***ESC TOULOUSE**, auprès d'étudiants en Mastère, pour des cours d'expression et de communication.

« J'ai la conviction que chaque personne possède les ressources nécessaires à son évolution, et qu'il est indispensable, dans le cadre d'un développement durable, de permettre à chacun d'enrichir et d'utiliser son intelligence émotionnelle afin de prévenir les risques liés au stress !"

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31

ETUDE & ANALYSE DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN ENTREPRISE

Les causes du stress d'origine professionnel peuvent être multiples et sa prévention permet d'améliorer le bien-être des travailleurs et l'efficacité de l'entreprise.

Objet de la mission :

- L'étude et l'analyse des éléments stressants
- L'étude et l'analyse des populations exposées
- L'étude et l'analyse des modérateurs de stress

Durée de l'intervention :

Varie selon l'importance de la zone à étudier, le nombre de locaux et le nombre de salariés.

Un rapport d'intervention détaillé est remis en main propre au dirigeant qui a fait la demande dès la fin de l'étude.

Ce rapport confidentiel présente :

- Les outils d'étude et d'analyse utilisés,
- Les éléments favorables existant dans l'entreprise, appelés « modérateurs de stress »,
- La synthèse des résultats de l'étude sous forme de tableau et de graphique, faisant apparaître l'origine des risques regroupés au niveau de facteurs liés à l'environnement physique et humain, l'organisation et les difficultés personnelles.
- L'exposé et l'analyse des points sensibles
- Des propositions de préconisations dans un but d'amélioration des conditions de travail
- Un commentaire et/ou préconisation de prévention du médecin du service de santé au travail de cette entreprise

Le dirigeant est alors libre de mettre en place les actions préconisées suivant sa propre planification.

Cette intervention entre dans le cadre d'une mission IPRP

L'intervenant IPRP respecte la confidentialité des entretiens personnels et s'astreint au secret professionnel.

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31

PREVENIR LA SOUFFRANCE MENTALE AU TRAVAIL

PUBLIC

Toute personne concernée par la prévention des risques psychosociaux en entreprise :

Services de Santé au Travail, services de prévention des CRAM, organismes préventeurs (ARACT, MIDACT, OPPBTP...), inspection du travail, managers, responsables de services ou de personnels, CHSCT, etc...

OBJECTIF

- ↪ Apprendre à mieux connaître les risques psychosociaux qui peuvent générer la Souffrance Mentale au Travail (SMT)
- ↪ S'affirmer dans son rôle d'acteur de la Prévention
- ↪ Comprendre la nécessité d'une approche pluridisciplinaire
- ↪ Acquérir de l'assurance et des outils pour élaborer ou participer à un plan d'action de prévention des risques de SMT au sein de l'entreprise

LES ATOUTS DE CE STAGE

Il va vous permettre de clarifier votre rôle dans la prévention des risques psychosociaux dans le cadre du nouveau Plan Santé au Travail.

A partir d'exemples concrets déjà mis en place dans différentes entreprises, ce stage va vous permettre d'être plus à l'aise avec les personnes concernées lorsque vous observerez des signes de SMT.

CONTENU

- Reconnaître la SMT, ses causes, ses conséquences, ses traitements pour l'individu et pour l'entreprise ou la collectivité
- Connaître les indicateurs et savoir utiliser différents outils d'évaluation de la SMT
- Connaître la législation et les dispositions relevant des différents codes
- Connaître les différents acteurs de prévention pouvant intervenir dans le cadre de la pluridisciplinarité
- Savoir contribuer à la mise en œuvre d'un plan d'action pour aider le chef d'entreprise dans une démarche de prévention des risques pour l'amélioration des conditions de travail.

DUREE : 3 jours

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31

PREVENIR LES RISQUES DU STRESS EN ENTREPRISE

PUBLIC

Toute personne qui souhaite comprendre les mécanismes de son stress et qui veut apprendre à le gérer.

En effet, près d'un salarié sur trois en Europe, soit au total plus de 40 millions de personnes, ont un niveau de stress trop élevé.

OBJECTIF

- ↪ Comprendre l'origine de votre stress
- ↪ Trouver vos ressources pour agir efficacement
- ↪ Vous détendre et développer vos capacités d'écoute

LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

Elle permet de sensibiliser chaque individu aux risques que représente le stress pour la santé.

Elle s'appuie sur des exercices simples et reproductibles n'importe où et grâce à un entraînement régulier apporte l'équilibre physiologique et psychologique, ainsi qu'une meilleure connaissance de soi.

CONTENU :

- Définition du stress : eustress et distress
- Causes et conséquences du stress sur la santé
- Identification des causes de son propre stress
- Acquisition d'outils de relaxation dynamique

DUREE : 1 jour

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31

OPTIMISER SES PERFORMANCES AVEC LA GESTION DU STRESS

PUBLIC

Toute personne qui a envie d'améliorer ses performances et ses relations quotidiennes avec les autres, afin de travailler dans un environnement plus serein.

Le bien-être au travail est reconnu comme un facteur de performance pour l'individu et pour l'entreprise.

OBJECTIF

- ↪ Mieux comprendre le mécanisme de vos comportements.
- ↪ Gérer le stress et optimiser votre potentiel.
- ↪ Trouver vos ressources pour agir efficacement.
- ↪ Allier performance et bien être

LES ATOUTS DE CE STAGE

Ce stage vous permet de développer vos performances en comprenant et en améliorant vos comportements physiques, psychologiques et émotionnels. Les exercices pratiques à partir du vécu de chacun sont particulièrement adaptés au monde professionnel et vous permettent d'établir votre plan d'action.

CONTENU

- Apprendre à évacuer les tensions
- Découvrir le triangle de la performance
- Mieux connaître sa place & son rôle
- Gérer les critiques et les objections
- Définir son plan d'action

DUREE : 1 jour

Pré-requis : avoir participé au module de prévention du stress

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31

COMMUNIQUER

AFIN D'AMELIORER LES RELATIONS AU TRAVAIL

PUBLIC

Toute personne qui désire mieux gérer sa communication dans sa vie professionnelle et personnelle.

Toute personne ayant un rôle d'encadrement ou de management qui désire améliorer les relations humaines et les conditions de travail.

OBJECTIF

- ↪ Améliorer, développer votre relationnel
- ↪ Acquérir de l'assurance en comprenant les mécanismes des relations humaines.
- ↪ Etablir des relations positives dans un contexte professionnel ou personnel
- ↪ Comprendre les comportements de ses interlocuteurs

LES ATOUTS DE CE STAGE

Il va vous permettre de gagner de la confiance dans votre vie quotidienne en apprenant à mieux vous connaître et en ayant une meilleure compréhension du fonctionnement de votre entourage. Cette formation aide également à gérer le stress de ses collaborateurs

De nombreux exercices vous mettent en situation afin de mieux appréhender les techniques.

CONTENU

- Principes de base de la communication.
- Apprendre à observer vos interlocuteurs et à repérer leurs fonctionnements.
- Savoir établir des relations qui favorisent la communication.
- Mieux comprendre les autres, savoir faire passer des messages constructifs.
- Travailler son positionnement.

DUREE : 2 jours

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

PUBLIC

Toute personne qui veut développer ou accroître sa puissance de communicateur face à un public.

Tout manager ou chef de projet qui souhaite animer des réunions de façon créative et productive dans différents contextes.

OBJECTIF

- ↪ Développer votre charisme
- ↪ Augmenter votre aisance verbale
- ↪ Savoir captiver votre auditoire
- ↪ Gérer les critiques et objections

LES ATOUTS DE CE STAGE

Il permet d'augmenter votre aisance verbale, votre impact, pour emporter l'adhésion du public, à travers un discours clair et rythmé afin de captiver votre auditoire.

Il est bâti sur des exercices qui permettent de vous mettre en situation.

CONTENU

- Préparer les différentes étapes de la prise de parole.
- Les lois de la théâtralité dans la communication.
- Approfondir sa cohérence.
- Savoir utiliser les métaphores.
- Se servir de ses modèles
- Réussir à captiver son auditoire
- Apprendre à gérer les critiques et objections.

DUREE : 3 jours

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31

Nous sommes à votre écoute pour étudier votre demande et élaborer, si nécessaire une intervention qui réponde à vos besoins.

N'hésitez pas à nous consulter quelque soit le nombre de stagiaires ou votre budget.

Nous établirons un devis personnalisé, et, si vous le souhaitez, une convention de formation professionnelle.

Nous pouvons également vous rencontrer pour vous présenter les différentes possibilités d'étude et d'analyse des risques psychosociaux et des facteurs de stress dans votre entreprise.

CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 6 rue d'Aubuisson 31000 TOULOUSE

IPRP habilitée par la CRAM : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – e.mail : clrsformation@free.fr

N° URSSAF 310 2138676 – SIRET 444 933 154 000 23

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31