



# ZestFormation



Formations restauration, cuisine,  
agrément HACCP, audit et conseil,  
cuisine collective.

Formation en salle de réunion  
ou dans votre restaurant et plus encore !

*“ Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès,  
travailler ensemble est la réussite. ”*

**Henry Ford**

# ZestFormation

Depuis sa création, notre groupe s'est bâti autour de femmes et d'hommes très différents, partageant toutefois un point commun : la passion de la formation. Fondé par un serial-entrepreneur chef de cuisine et originaire de Condrieu, ZESTFORMATION est une organisation innovante et élitiste qui, jusqu'à ce jour, manquait au paysage économique français. Sa vocation ? La réussite du réseau dans son ensemble. Dispenser les formations continues auprès de vos salariés avec ZESTFORMATION, c'est disposer d'un groupe puissant de plus de 50 formateurs possédant une solide expertise, apportant des services exclusifs "sur-mesure", premium et sans égal grâce à la mutualisation des moyens de tous ses membres. ZESTFORMATION appartient donc à tous ses intervenants et clients qui, jour après jour, réussissent et font grandir ce réseau à l'incroyable dynamisme.

Chers futurs décideurs et salariés à former :

**Bienvenue chez vous !**



## CAROL ATTAILIA

Sérial-entrepreneur ayant créé sa première entreprise individuelle il y a 4 ans, Carol Attailia obtient le CAP et le BEP cuisine au lycée hôtelier François Rabelais à Dardilly, avant de travailler pour des relais châteaux en Suisse. Après 2 ans embarqué dans la marine, il intègre le lycée hôtelier du Château de Bellerive à Vienne (Bac Pro de restauration) et en parallèle il effectue des extras pour des traiteurs de renom.

Il prend ensuite le virage de la collectivité en travaillant comme second à la clinique Trelat à Sainte-Colombe. En alternance, il prépare une licence en management à l'Université de Lyon III. Carol Attailia est ensuite embauché comme second à la Clinique du Parc à Lyon, puis il obtient le concours de maître ouvrier, ce qui lui permet d'occuper un poste de responsable de restauration à la cité scolaire de Bellegarde-sur-Valserine (1400 repas/jour) où les défis furent nombreux.

Rapidement il se fait remarquer par l'excellence de son travail, ce qui lui vaut d'être sollicité par le rectorat de Lyon pour dispenser des formations à destination des agents et des responsables de restauration. Il participe activement à l'élaboration et la correction des sujets de concours. C'est ensuite qu'il postule comme formateur au CNFPT et forme ainsi des agents d'autres collectivités sur des thématiques très diverses : évaluer son service de restauration, diriger une équipe... Ayant toujours cultivé le goût de la transmission et du partage de la connaissance, c'est logiquement qu'il s'est pris de passion pour le domaine de la formation professionnelle.

Sa rigueur, sa méthode et son sens irréprochable de la gestion en font le garant de l'organisation administrative et pédagogique de ZESTFORMATION.

Consultant formateur  
en management de la santé  
et de la sécurité au travail



## PHILIPPE GOULOIS

Après avoir appréhender durant une vingtaine d'années, différents secteurs d'activités (hôtellerie, restauration, évaluation des risques professionnels et formation continue...), il a fait le choix d'une réorientation professionnelle qui l'a conduit vers la santé au travail et l'ergonomie de l'activité en particulier.

En 2000, il obtient un master professionnel sanctionnant une formation et une pratique des sciences de l'éducation, intégrant l'usage des TIC avec une orientation particulière autour de l'ergonomie cognitive et des interfaces pédagogiques entre l'apprenant et son environnement numérique. En 2002, Philippe GOULOIS et Carol ATAILIA ont engagé leur première collaboration sur des projets de management de la qualité en restauration, et l'accompagnement de public peu qualifié, parfois en situation précaire, au développement de compétences pour intégrer des équipes de cuisine comme commis, second ou chef de cuisine

En 2011, il complète son parcours universitaire par une formation à la conduite de projet ergonomique à l'IETL de LYON2. Aujourd'hui encore, il suit une formation en psychologie du travail au CNAM. Une ouverture d'esprit qui, conjuguée à des expériences ancrées dans la réalité, donne à cet ergonomiste un regard aiguisé sur le travail, son organisation, et la prévention des risques.

Dans le privé ou le public, il conduit plusieurs projets de construction de la santé au travail mobilisant parfois de nombreux acteurs mais toujours en lien avec le réel du travail des opérateurs en se fondant sur le dialogue social. Il pilote au sein de la région Rhône-Alpes, un groupe de travail de prévention de l'absentéisme, qui conduira à la mise en place d'un dispositif de prévention innovant financé par le fonds de prévention (FNP) et le fond pour l'insertion des personnes handicapées dans la fonction publique (FIPHFP). Ce projet a fait l'objet de plusieurs publications scientifiques

En 2018, par ses interventions ou celles de ses collaborateurs, il ambitionne de vous accompagner pour vous outiller et vous permettre de faire vivre une démarche de prévention des risques et de l'usure professionnelle en s'appuyant sur les déterminants de la qualité de vie au travail (accompagnement au changement, aménagement de poste, document unique, réduction de l'absentéisme, ergonomie...). Il souhaite à travers une démarche singulière et des ressources qui sont construits pour vous et avec vous vous permettre de disposer d'outils innovants permettant d'accroître l'agilité et la performance globale de votre organisation.

Philippe GOULOIS est enregistré en tant qu'I.P.R.P. auprès de la DIRECCTE Rhône-Alpes et agréé pour la formation des membres de CHSCT. Il est membre du bureau national de la Fédération des Acteurs de Prévention.



## ISIS GAGNON-GRENIER

Isis Gagnon-Grenier est passionnée de cuisine végétale et de pédagogie depuis son plus jeune âge. Végétarienne depuis l'âge de 11 ans et végane depuis bientôt 10 ans, elle a exploré énormément des possibilités offertes par la cuisine végétale. Après avoir travaillé dans les cuisines du restaurant Crudessence à Montréal, elle a intégré l'équipe de l'Académie Végétale de 2011 à 2013. Au cours de son parcours, elle a offert des centaines de cours en cuisine végétale, toujours à Montréal, tout en proposant un service traiteur pour des groupes allant jusqu'à 50 personnes.

Isis s'intéresse autant à la nutrition qu'à la cuisine gourmande. Ses valeurs : la santé, le plaisir, la pérennité, l'autonomie. Elle a une passion inépuisable pour le partage joyeux des connaissances, en cherchant toujours à donner des outils et des clés durables aux stagiaires. En suivant les statistiques du développement fulgurant du véganisme et flexitarisme en France, elle réalise que c'est un grand pouvoir d'achat qui délaisse la restauration traditionnelle. Isis croit sincèrement qu'inspirer les restaurateurs à offrir un menu végane est un puissant levier tant économique qu'environnemental, et qui devrait profiter au plus grand nombre.

Son intérêt pour la cuisine végétale l'a amené à "véganiser", soit cuisiner en version végétale, un large éventail de recettes traditionnelles (de l'omelette aux fromages végétaux, en passant par les croissants et les pâtisseries). Elle souhaite utiliser les compétences et intérêts des stagiaires pour leur enseigner à véganiser leurs meilleurs plats.

C'est son combat avec le diabète qui l'a mené vers le véganisme et la recherche nutritionnelle. Ayant réussi à traiter son diabète sans médication grâce à son alimentation pendant plus de 6 ans, elle souhaite tout mettre en œuvre pour aider les personnes intéressées à manger sainement. C'est ainsi qu'elle en est venue à lancer son blog "Diabétique et joyeuse" en 2013.



## XAVIER MARIONNEAU

Des petites structures aux grandes brigades, Xavier Marionneau a exercé dans divers types de restaurants en France, en Suisse, en Amérique du Nord et Outre-Mer :

- Chef de partie cuisine, Hôtel Four Seasons GEORGE V à Paris
- Second de Cuisine, le Fort de l'Océan Relais&Châteaux 4\* au Croisic (44)
- Second de Cuisine : MAISON PIC 5\* Valence (26)
- Premier Sous-Chef, Beau-rivage Palace 5\*, restaurant Anne-Sophie Pic à Lausanne (Suisse)
- Chef de production puis directeur de production, enseigne Happy Factory au Bourget du Lac (73)
- Chef de partie puis chef de partie tournant, restaurant La Tapenade à San Diego (USA)

Malgré un panel d'expériences très hétéroclite, de la cuisine traditionnelle au restaurant d'altitude, en passant par le développement d'un concept de restauration produit depuis une cuisine centrale, Xavier a principalement travaillé pour des maisons étoilées.

Après plus de 20 ans dans ce domaine, fort d'un enseignement riche en termes de rigueur, de connaissances poussées des normes HACCP, de techniques professionnelles telles que les cuissons basse température ou sous vide, et de recherche de l'esthétisme dans l'assiette, il s'est lancé dans le consulting et la formation pour transmettre ces savoir-faire.



## Nos certifications

Agrément n° : LDQ273 (Valide 2017)

**Zestformation - 83324342100017 - 8559A**

### FICHE RESUMÉ DE L'ADHÉRENT

Validation de la structure de l'entreprise le : 20/10/2017

Validation du comité pédagogique le : 20/10/2017

Référent qualité & pédagogie le :

Formation initiale et intégration

mise à jour le : 01/01/1970

Ouverture des droits depuis le : 31/10/2017

Agréé(e) par le CNFPI depuis le : 31/10/2017

### ENGAGEMENTS & GARANTIES

La certification du CNFPI est la procédure destinée à faire valider par un comité pédagogique indépendant la conformité du système qualité des adhérents à partir d'un référentiel de qualité officiel strict.

La certification du CNFPI permet aux adhérents de bénéficier d'un agrément CNFPI pour l'utilisation des services associés.

Le CNFPI s'assure de la qualité et de la bonne réalisation des formations en fonction des différentes législations en vigueur. Tous les stagiaires traités par le CNFPI bénéficient d'une médiation en cas de divergence avec l'entreprise produisant la formation.

Tous les adhérents du CNFPI sont indépendants et disposent de leur propre structure juridique.



# Quels sont nos objectifs ?

**Notre but :** vous offrir le meilleur accompagnement et une formation qui corresponde à vos besoins quelles que soient vos spécificités dans le domaine de la restauration collective (collectivité territoriale, hospitalière, SRC, EHPAD, centre de vacances...).

Nos formations s'effectuent en groupe ou également "sur demande" dans votre établissement pour vous proposer des solutions concrètes (reprise, suite de contrôles vétérinaires, étude de faisabilité, sécurité alimentaire...) ou simplement pour une question de confort (demande d'une équipe pour un apprentissage culinaire, attentes individuelles, mobilité réduite ou lieu et dates de stages trop éloignés).

Nos compétences et notre spécialisation en restauration vous garantissent la réactivité, l'expertise et l'accompagnement que vous souhaitez quel que soit votre niveau (débutant ou confirmé).

## Tarifs formations santé durable

Adhérents centrale de référencement : remise 20%  
Consulter notre site

### Nous contacter

06 88 12 00 12 ou sur notre site [www.zestformation.fr](http://www.zestformation.fr)

## Tarifs formations restauration

Adhérents centrale de référencement : remise 20% sauf HACCP

### Formation en Intra

France entière : 900€ TTC/jour + frais de déplacements et hébergements.

- Matière première à la charge du demandeur pour les formations pratiques (Entre 25 et 30 €/stagiaire).
- Nombre maximum de stagiaires en Intra : 8.

Un devis gratuit et détaillé sera établi pour toute demande comprenant 2 choix :

- **Choix 1 :** dossier de prise en charge de financement effectué par vos soins auprès de votre OPCA ou sur fonds propres
- **Choix 2 :** Vous ne vous occupez de rien. Prise en charge intégrale de votre dossier de financement OPCA par nos services = 150 €/stagiaire - sous condition d'éligibilité et de prise en charge par votre organisme de financement (97 % de réussite du taux de prise en charge des dossiers effectués par nos soins contre 30% lorsqu'ils sont effectués directement par le client).

### Formation Inter

Consulter notre site.

ZESTFORMATION se réserve le droit d'annuler la session en dessous de 6 inscrits.

Confirmation et convocation du stagiaire par nos soins minimum 15 jours avant le début de la session.

### Nous contacter

06 88 12 00 12 ou sur notre site [www.zestformation.fr](http://www.zestformation.fr)



# Nos valeurs

## • Apprendre

Nous sommes convaincus que le travailleur est un expert, et que les conditions de travail restent plus que jamais un sujet de débat. C'est avec cette philosophie que nous développons des formations sur-mesure.

**1.** Le premier niveau concerne le **partage au sein de l'entreprise**. Le fait de partager visant à dynamiser la motivation et l'engagement individuel et collectif interne. De même il rend manifeste les valeurs et les manières de faire qui font l'identité de l'entreprise.

**2.** Le deuxième niveau concerne le **partage que l'entreprise peut avoir avec ses autres parties prenantes**, voire même les concurrents de son secteur d'activités. Il permet de s'approprier la culture du secteur professionnel, de même que de l'influencer.

**3.** Le troisième niveau est celui par lequel l'entreprise se connecte aux **dynamiques émergentes de la société**. Le partage est ici amorcé par le volontarisme et la générosité qu'a l'entreprise pour mettre à disposition son expérience. Elle en retire une intelligence sociétale qui est essentielle à notre époque pour innover, c'est-à-dire produire des services qui anticipent les attentes profondes de la société.

*L'esprit du partage suppose de prendre l'initiative de donner car celui à qui on donne se sent un devoir de donner en retour. L'entreprise retrouve ainsi un des réflexes fondateur de la sociabilité humaine.*

## • Partager

La valeur du partage, dans l'entreprise, consiste à mettre en commun des expériences pour que chaque partie concernée enrichisse ses connaissances et ses pratiques.

**On distingue trois niveaux de partage :**

# Sommaire

## Formations restauration

Élaboration d'un repas à thème .....	8
Management en restauration .....	8
Mise en œuvre d'une présentation attractive des repas en restauration .....	9
Les préparations mixées et hachées .....	9
Structure modifiée des aliments .....	10
Techniques culinaires de base .....	10
H.A.C.C.P Maîtrise de la sécurité alimentaire en restauration collective .....	11
Diététique .....	11
Créativité culinaire : hors d'œuvre et entrées .....	12
Créativité culinaire : le poisson .....	12
Créativité culinaire : desserts en restauration .....	13
Créativité culinaire : les garnitures .....	13
Magasinier en restauration collective .....	14
Les buffets : présentation, dressage en restauration .....	14
P.M.S Mise en place du plan de maîtrise sanitaire .....	15
Cuisine et processus de soin .....	16
Nettoyage et désinfection en secteur alimentaire .....	16
Cuisson basse-température .....	17
Le manger-mains .....	18
Professionaliser les personnels de chambres .....	18
Cuisson sous vide à juste température .....	19
Mettre en place des fiches techniques .....	20
Construire ses fiches de poste .....	20

Méthode RABC circuit du linge en institution .....	21
Réduire le gaspillage alimentaire en restauration collective .....	21
Préparation concours d'agent de maîtrise .....	22
Formation à la cuisine vegan et végétalienne .....	23
<b>Formations santé durable</b>	
Handicap au travail : faisons équipe .....	25
Formation obligatoire des membres du CHSCT .....	26
Santé et sécurité en restauration .....	27
Prévenir les troubles musculo-squelettiques .....	28
Prévenir l'usure professionnelle dans les activités d'entretien et d'hygiène des locaux .....	29
Organiser le travail dans une équipe en tenant compte des restrictions médicales .....	30
Le rôle du manager pour favoriser le bien-être au travail et prévenir les risques psychosociaux .....	31
La réalisation d'un diagnostic des risques psychosociaux (ou socio-organisationnels) et la promotion de la santé au travail .....	32
Prévenir les risques psychosociaux en restauration .....	33
Sensibilisation aux risques psychosociaux .....	34
Notes .....	35

**• Information importante**  
**Formations "Pratique" : pensez à prendre votre tenue de cuisine complète SVP**

Formations

# Restauration





# Élaboration d'un repas à thème

**PUBLIC.** Dirigeants et salariés travaillant en cuisine de restauration.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Proposer des repas à thèmes chaque mois
- Créer des repas à thème.
- Pouvoir les réaliser au sein de son restaurant.

## CONTENU.

### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Les repas à thèmes : avantages et difficultés.
- Programmation des repas à thème dans le calendrier d'animation.
- Le choix du thème : cuisines du monde et de régions, semaine du goût, couleurs...

### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Élaboration de menus adaptés à un thème.
- L'approvisionnement des denrées.
- Les supports et matériel nécessaire.
- La présentation et l'environnement du thème.

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster).
- Travail de groupe (recherche et construction des repas à thèmes).
- Distribution de +25 thèmes à mettre en place facilement dans son restaurant.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

## MODE D'ÉVALUATION.

- Test de situation et élaboration d'un repas à thème évalué par le groupe.
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



# Management en restauration

**PUBLIC.** Salariés en position d'encadrement en restauration, quelle que soit la fonction (ou le grade).

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Se positionner comme chef d'équipe auprès de ses collègues.
- Faire reconnaître sa fonction et ses compétences.
- Encadrer et accompagner l'évolution professionnelle de ses collaborateurs.

## CONTENU.

### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Définition du management.
- Le rôle de l'encadrant et son positionnement.
- Fixer les priorités.
- Définir son type de management.

### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Les fiches de postes et les fonctions des salariés.
- L'accueil de nouveaux collaborateurs.
- L'organisation de l'équipe de travail en cuisine.
- Maturité des collaborateurs – compétence et motivation – degré d'autonomie.

### Jour 2 de 9 h à 12 h

- La communication avec l'équipe et la gestion des conflits.
- Les outils du manager.
- Donner des objectifs.
- Organiser le travail.
- Prendre des décisions et contrôler.

### Jour 2 de 13 h à 17 h

- Prendre des décisions à chaud et à froid
- Les situations à risques
- La gestion des conflits
- Savoir évaluer les enjeux

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théorique (vidéo, Booster, jeu)
- Travail et exercices de groupes
- Pratique sous forme de jeux de rôle
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint
- Support remis aux stagiaires sur clé USB

## MODE D'ÉVALUATION.

- Quizz sous forme de QCM
- Test écrit de self management,
- Analyse de comportement sur une mise en situation effectuée par le formateur

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





# Mise en œuvre d'une présentation attractive des repas en restauration

**PUBLIC.** Responsables et salariés travaillant en cuisine de restauration.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Mettre en valeur les plats à travers une décoration adaptée.

## CONTENU.

### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Les règles de dressage des plats chauds et froids.
- La mise en place des assiettes d'entrées.
- La création de décors d'assiette : choix des formes, des couleurs, respect des volumes.
- Matérialisation théorique du décor des plats et des assiettes.

### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Mise en pratique des techniques.
- L'utilisation des décors naturels et décors artificiels.
- Les décors amusants, les décors de fête : association des couleurs, tailles, motifs.
- Le taillage des fruits et légumes.
- L'utilisation des épices et des réductions.

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratique.
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques appliquées à son établissement).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB (fiches techniques, règles de conservation).

## MODE D'ÉVALUATION.

- Test organoleptique sur fiches " aspect, couleur, texture, goût, présentation " évaluation de la pratique
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



# Les préparations mixées et hachées

## PUBLIC.

- Agents de production en crèches, établissements pour personnes âgées.
- Assistant(e)s maternel(le)s.
- Aides à domicile.
- Aide-soignant(e)s.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Repérer le cadre d'usage des produits mixés selon le convive.
- Créer des préparations mixées pour éviter la dénutrition de la personne âgée.
- Favoriser le goût.
- Développer sa créativité autour de la cuisson, des saveurs et de la présentation des plats.
- Décliner les menus " traditionnels " en menus adaptés pour les régimes à texture modifiée sur le plan alimentaire d'un mois

## CONTENU.

### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Rappels de diététique et d'hygiène.
- Recommandations nutritionnelles.
- Les régimes concernés par les textures des produits modifiés.

### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Pratique : mise en œuvre des entrées et des desserts.

### Jour 2 de 9 h à 12 h

- Le choix des produits, l'adaptation des menus.
- Les techniques d'élaboration des plats, la présentation et le service.
- Les fiches techniques (constitution, méthode d'élaboration et de réflexion).

### Jour 2 de 13 h à 17 h

- Pratique : mise en œuvre des viandes, poissons et garnitures (légumes et féculents).

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster).
- Pratique.
- Travail en petits groupes (élaboration des fiches techniques, satisfaction des résidents).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.

## MODE D'ÉVALUATION.

- Test organoleptique sur fiches " aspect, couleur, texture, goût, présentation " évaluation de la pratique
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





## Structure modifiée des aliments

**PUBLIC.** Équipes cuisine, cadres, chargés de mission restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Retravailler la texture des aliments pour les adapter aux contraintes de déglutition des résidents.
- Créer des décorations adaptées à ce type de plats.
- Modifier et adapter les natures d'aliments d'un menu traditionnel.

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Le goût, définition, ses racines.
- Utilisation d'un schéma Heuristique.
- Le repas comme vecteur d'intégration.
- Utilisation de la pyramide de Maslow.

#### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Rappel sur la diététique.
- Mise en pratique de la technique.
- Les différentes textures (liquide, mixé, haché, enrichi, restructuré).

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratique.
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques appliquées à son établissement).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Réalisation d'une grille d'évaluation à l'attention des résidents, synthèse.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

### MODE D'ÉVALUATION.

- Test organoleptique sur fiches " aspect, couleur, texture, goût, présentation ".
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



## Techniques culinaires de base

**PUBLIC.** Salariés en restauration.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Connaître la technologie culinaire de base
- Connaître les modes et types de cuisson
- Élaborer des plats chauds et froids sous couvert d'un chef de cuisine

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9 h à 12 h

- L'organisation du travail en cuisine : analyse et planification des tâches.
- La restauration : technologie des produits, mode de conservation.
- Les types de cuissons.
- Les modes de cuissons

#### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Mise en pratique des techniques
- Les préparations et fabrications :
  - 1. hors-d'œuvre et entrées chaudes et froides
  - 2. viandes de boucherie et volailles

#### Jour 2 de 9 h à 12 h

- Les préparations et fabrications :
  - 3. Les légumes et surgelés
  - 4. Produits élaborés et semi-élaborés
  - 5. Entremets et pâtisseries.

#### Jour 2 de 13 h à 17 h

- Mise en pratique des techniques
- La notion de gestion de production : pourcentages de perte, grammages, points de contrôle.
- L'hygiène : contraintes réglementaires et points critiques pour la maîtrise des risques.

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théorique (vidéo, Quizz, Booster) et pratique en cuisine.
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques à appliquer dans son établissement).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint, équipement de cuisine.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB .

### MODE D'ÉVALUATION.

- Test organoleptique sur fiches " aspect, couleur, texture, goût, présentation ".
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





# H.A.C.C.P Maîtrise de la sécurité alimentaire en restauration collective

**PUBLIC.** Salariés et chefs d'entreprise de restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Adopter les bons comportements d'hygiène en secteur alimentaire.
- Détecter et évaluer les risques en secteur alimentaire.
- Appliquer la méthode HACCP.

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9 h à 12 h**

- Microbiologie, principaux types de bactéries alimentaires, conditions de vie et de croissance.
- Moyens de lutte contre les bactéries.
- Déterminer les causes de : contamination/prolifération/survie.
- Les différents dangers dans l'alimentation.
- Arrêté du 29/09/1997 et 21/12/2009 et pack hygiène de 2006.

**Jour 1 de 13 h à 17 h**

- Le guide des bonnes pratiques (GBPH).
- Le PMS.
- Les bonnes pratiques d'hygiène.
- L'hygiène du personnel.

**Jour 2 de 9 h à 12 h**

- L'analyse des risques par l'outil des 5 M.
- Choix des moyens de maîtrise qualité de la matière première, conditions de préparation, chaîne du froid et du chaud, séparation des activités dans l'espace et le temps, hygiène des manipulations, conditions de transport.

- Nettoyage des locaux et du matériel en secteur alimentaire.

**Jour 2 de 9 h à 12 h**

- Formalisation du système documentaire et mise en place la méthode HACCP.
- La traçabilité : en réception, production et distribution, le prélèvement d'échantillons témoins, relevés T°C.
- La gestion des non-conformités.
- Les différentes sanctions (légal et qualitatives).

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques, visionnage de vidéos pratiques, travail en petits groupes (pédagogie inversée).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Tests sous forme de QCM noté.
- Recherche de situations et d'actions correctives en vidéos.

**SUPPORTS REMIS.**

- Livret de fin de stage sur clé USB.
- Documents de mise en place HACCP sur clé USB.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



## Diététique

**PUBLIC.** Salariés de restauration assurant la fabrication des repas.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Concevoir des menus et plats respectant les besoins nutritionnels des convives.
- Intégrer les recommandations du Plan National Nutrition Santé.
- Prendre en compte les régimes particuliers.

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9 h à 12 h**

- Les notions de diététique.
- Les recommandations du Plan National Nutrition Santé et GEMRCN.
- Les régimes particuliers.

**Jour 1 de 13 h à 17 h**

- La conception de menus équilibrés à partir d'un plan alimentaire.
- Nutriments et micro nutrition.
- Principe sur la nutrition de l'adulte.

**Jour 2 de 9 h à 12 h**

- Étude des régimes alimentaires.
- Hygiène et sécurité alimentaires.
- Connaissances sur l'alimentation et la nutrition.

**Jour 2 de 13 h à 17 h**

- Techniques de sécurité et d'hygiène.
- Alimentation et nutrition des différentes populations.
- Questions diverses et clôture de stage.

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster).
- Jeux des enveloppes.
- Travail en groupes de pédagogie inversée.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Quizz
- Test sous forme de QCM

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





## Créativité culinaire : hors d'œuvre et entrées en restauration

**PUBLIC.** Salariés en restauration et non-professionnels de la restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Faire vivre et créer des entrées autour d'émotions gustatives et sensorielles.
- Développer une approche sensorielle de l'acte alimentaire et s'interroger sur différentes pistes d'intégration au sein de son établissement de restauration.
- Rédiger des fiches techniques d'entrées originales et attractives, de saison.
- Mettre en place une démarche d'approvisionnement local.

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Rappel d'hygiène et de bonnes pratiques liées à la manipulation des préparations froides
- L'appropriation de l'approche sensorielle de l'acte alimentaire par des animations sensorielles.
- Les intérêts de ces démarches pour les convives et le personnel de restauration.
- L'initiation d'un projet d'un achat local et la création des fiches techniques.

#### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Qualités organoleptiques des produits et nutrition.
- Mise en pratique des recettes.
- Test et évaluations des résultats.
- Questions diverses et clôture de formation.

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratique.
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques créatives).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint, matériel de cuisson.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

### MODE D'ÉVALUATION.

- Test organoleptique sur fiches " aspect, couleur, texture, goût, présentation "
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



## Créativité culinaire : le poisson

**PUBLIC.** Salariés en restauration et non-professionnels de la restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Développer et réaliser des recettes de poisson autour d'émotions gustatives et sensorielles.
- Développer une approche sensorielle de l'acte alimentaire.
- Rédiger des fiches techniques d'entrées originales et attractives, de saison.
- Mettre en place une démarche d'approvisionnement de poisson local.

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9 h à 12 h 30

- Rappel d'hygiène et de bonnes pratiques liées à la manipulation et préparations des poissons
- L'appropriation de l'approche sensorielle de l'acte alimentaire par des animations sensorielles.
- Les intérêts de ces démarches pour les convives et le personnel de restauration.
- L'initiation d'un projet d'un achat local et la création des fiches techniques.

#### Jour 1 de 13 h 30 à 17 h

- Qualités organoleptiques des produits et nutrition.
- Mise en pratique des recettes.
- Test et évaluations des résultats.
- Questions diverses et clôture de formation.

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratiques.
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques créatives).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

### MODE D'ÉVALUATION.

- Test organoleptique sur fiches " aspect, couleur, texture, goût, présentation "
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





## Créativité culinaire : desserts en restauration

**PUBLIC.** Salariés en restauration et non-professionnels de la restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Réaliser les préparations de base en pâtisserie.
- Faire vivre et créer des desserts autour d'émotions gustatives et sensorielles.
- Rédiger des fiches techniques de desserts originaux, attractifs et de saison.
- Mettre en place une démarche d'approvisionnement local.
- Mettre en œuvre des préparations originales, sans être un professionnel de la pâtisserie.

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9h à 12h30**

- Rappel d'hygiène et de bonnes pratiques liées à la manipulation des préparations froides.
- Le travail avec les ovo produits.
- La compréhension et la maîtrise des phénomènes de cuisson.
- La créativité en pâtisserie et rédaction des fiches techniques.

**Jour 1 de 13h30 à 17h**

- Pratique : recettes à base des pâtes de base et gâteaux de voyage (brownies, fondants chocolat).
- Test et évaluations des résultats.

**Jour 2 de 9h à 12h30**

- Les produits d'assemblage utilisables en restauration
- La compréhension et la maîtrise des phénomènes de cuisson
- Rédaction de fiches techniques créatives

**Jour 2 de 13h30 à 17h**

- Pratique : entremets à partir de PAI, desserts sur assiette d'application, mousses et crèmes.
- Test et évaluations des résultats
- Questions diverses et clôture de formation

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratiques.
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques créatives)
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Test organoleptique sur fiches " aspect, couleur, texture, goût, présentation "
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



## Créativité culinaire : les garnitures

**PUBLIC.** Salariés en restauration et non professionnel de la restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Faire vivre et créer des garnitures autour d'émotions gustatives et sensorielles
- Diversifier ses garnitures et légumes d'accompagnement
- Mettre en valeur les assiettes et plats (décoration et présentation).
- Rédiger des fiches techniques de garnitures originales et attractives, de saison
- Mettre en place une démarche d'approvisionnement local

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9h à 12h30**

- Rappel d'hygiène et de bonnes pratiques liées à la manipulation et la préparation des légumes
- L'appropriation de l'approche sensorielle de l'acte alimentaire par des animations sensorielles.
- Les intérêts de ces démarches pour les convives et le personnel de restauration.
- L'initiation d'un projet d'un achat local et la création des fiches techniques.

**Jour 1 de 13h30 à 17h**

- Qualités organoleptiques des produits et nutrition
- Mise en pratique des recettes
- Test et évaluations des résultats
- Questions diverses et clôture de formation

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PEDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratiques
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques créatives)
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Évaluation sous forme de test organoleptique " aspect, couleur, texture, goût, présentation "
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





## Magasinier en restauration collective

**PUBLIC.** Personnes exerçant en restauration collective en charge du magasinage alimentaire.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Occuper la fonction de magasinier en restauration collective
- Mettre en place les connaissances et les savoir-faire acquis au cours de la formation
- Optimiser le contrôle, le stockage et la traçabilité des marchandises.

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9h à 12h

- Les rôles et responsabilités : définition du poste (rôle, responsabilités, contraintes)
- Les moyens : Le circuit des matières premières, la réception et les entrées de marchandises
- La rotation des produits "First in, first out"
- Les règles de stockage, les sorties

#### Jour 1 de 13h à 17h

- Optimiser sa tenue de stock
- L'inventaire hebdomadaire, mensuel et général.
- L'aménagement des locaux.

#### Jour 2 de 9h à 12h

- Rédiger des besoins en fonction du menu et des effectifs prévisionnels

- Établir le bon de commande et passer la commande
- Qualité des produits : HACCP, règles d'étiquetage, lots
- Enregistrement de la traçabilité.

#### Jour 2 de 13h à 17h

- Méthode d'organisation d'une journée type du magasinier
- Améliorer ses conditions de travail (matériel, organisation, moyen numérique)
- Gestes et postures

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster)
- Travaux pratiques (commandes, les entrées et sorties, évaluer la traçabilité de son entreprise).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB

### MODE D'ÉVALUATION.

- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



## Les buffets : présentation, dressage en restauration

**PUBLIC.** Salariés en restauration et non-professionnels de la restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Reproduire dans son entreprise les techniques de réalisation de décoration et de dressage
- Dresser des buffets thématiques ou traditionnels.
- Organiser et programmer les besoins techniques et humains d'un buffet
- Effectuer une montée en gamme de la prestation restaurant.

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9h à 12h

- Le goût, le plaisir.
- Le repas comme vecteur d'Intégration (utilisation de la pyramide de Maslow)
- Les différents types de buffets
- Les besoins techniques et moyens humains à mettre en place

#### Jour 1 de 13h à 17h

- Réalisations pratiques
- Le dressage et règles de nappage
- le matériel de présentation
- Les éléments de décoration et leurs différents taillages

#### Jour 2 de 9h à 12h

- L'organisation et la programmation des buffets

- Créer un buffet thématique
- Choix des solutions adaptées à chaque plat (chaud, froid, réduit, verrine)

#### Jour 2 de 13h à 17h

- Réalisations pratiques d'un buffet thématique
- Synthèse en grand groupe

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratiques.
- Travail en groupes (élaboration de thèmes pouvant s'appliquer au sein de son établissement).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support remis aux stagiaires sur clé USB (fiches techniques, règles de conservation).

### MODE D'ÉVALUATION.

- Test organoleptique sur fiches "aspect, couleur, texture, goût, présentation"
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





# P.M.S Mise en place du plan de maîtrise sanitaire

**PUBLIC.** Équipes cuisine et cadres de l'alimentaire

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Permettre au personnel de cuisine d'analyser et de comprendre son environnement.
- Mettre en œuvre des actions préventives et correctives pour maîtriser la sécurité alimentaire.
- Analyser son environnement professionnel suivant le principe de la méthode de type HACCP.
- Analyser les différents risques dans l'alimentation.
- Aider les personnels de cuisine à progresser dans leurs pratiques professionnelles.
- Analyser, adapter et matérialiser les bonnes pratiques d'hygiène.
- Formaliser le PMS

## **CONTENU.**

### **Jour 1 de 9 h à 12 h**

**Discerner les grands principes de la réglementation en lien avec la restauration collective :**

- Identifier et attribuer les responsabilités des opérateurs.
- Apprendre les devoirs de résultat (quelques obligations de moyen).
- Le contenu du plan de maîtrise sanitaire.
- Connaître le besoin des autocontrôles et de leur organisation.
- La qualité de la matière première.
- Les clauses de préparation.
- La chaîne du froid et la chaîne du chaud.
- La rupture des activités dans l'espace ou dans le temps.
- L'hygiène des manipulations.
- Les formalités de transport.
- L'entretien des locaux et du matériel (nettoyage et désinfection).

### **Jour 1 de 13 h à 17 h :**

**Les différents dangers potentiels :**

- Risques chimiques (détergents, désinfectants, nitrates...).
- Dangers physiques (corps étrangers...).
- Dangers biologiques (allergènes...).
- Les fondamentaux de la réglementation communautaire et nationale (ciblée restauration collective) :
- Notions de déclaration, agrément, dérogation à l'obligation d'agrément.

### **Jour 2 de 9 h à 12 h :**

**L'hygiène des denrées alimentaires**

**(réglementation communautaire en vigueur) :**

- principes de base du paquet hygiène ;
- la traçabilité et la gestion des non-conformités ;

Point (HACCP).

· Le décret en vigueur relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail.

· Les contrôles officiels :

- DDPP, agence régionale de santé ;

### **Jour 2 de 13 h à 17 h :**

- grilles de surveillance, points de contrôle permanents et ciblés ;
- suites de l'inspection : lien, saisie, procès-verbal, mise en demeure, fermeture...

**Le programme de maîtrise sanitaire :**

- Les BPH :
- l'hygiène du personnel et des manipulations ;
- le respect des climats de conservation, cuisson et refroidissement ;
- les durées de vie (date limite de consommation, date limite d'utilisation optimale) ;
- l'agencement, le rangement, la gestion des stocks.

### **Jour 3 de 9 h à 12 h**

- Les fondements de l'HACCP.
- Les mesures de vérification (autocontrôles et enregistrements).

**B. Référentiel de formation, savoirs associés**

**1. Aliments et risques pour le consommateur :**

### **Jour 3 de 13 h à 17 h**

**Les dangers microbiens.**

- Microbiologie des aliments :
- l'univers microbien (bactéries, virus, levures et moisissures)
- la classification en utiles et nuisibles ;
- les conditions de multiplication, de survie et de mort des micro-organismes ;
- la répartition des micro-organismes dans les aliments.
- Les dangers microbiologiques dans l'alimentation :
- les importants pathogènes d'origine alimentaire ;
- les toxi-infections alimentaires collectives ;
- les associations pathogènes/aliments.
- Les moyens de maîtrise des dangers microbiologiques :

## **MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Booster, jeux).
- Travail et exercices de groupes.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, Paperboard, PowerPoint.
- Support remis aux stagiaires sur clé USB.

## **MODE D'ÉVALUATION.**

- Quizz des connaissances sous forme de QCM.
- Construction du document validé par le formateur.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





## Cuisine et processus de soin

**PUBLIC.** Équipes cuisine, cadres, chargés de mission restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Adapter à son contexte de travail les techniques de travail sur le goût.
- Adapter aux convives la structure des plats et des aliments.
- Créer et proposer une décoration et une présentation des plats pour favoriser l'appétence.
- Mettre en place la notion de plaisir du repas dans le processus de soin.

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9 h à 12 h 30

- Le goût: définition, ses racines (utilisation du schéma euristique).
- Le repas comme vecteur d'intégration (utilisation de la pyramide de Maslow).
- Rappel sur la diététique.

#### Jour 1 de 13 h 30 à 17 h

- Les aliments à texture modifiée.
- Comment travailler sur le goût.
- La notion de contraste.
- Les éléments de décoration et leurs différents taillages.

#### Jour 2 de 9 h à 12 h 30

- Le matériel de présentation.
- Le dressage et la gestion de plats chauds, d'assiettes, de buffets.

- La notion de mise en place adaptée à la collectivité.
- La relation à l'alimentation.

#### Jour 2 de 13 h 30 à 17 h

- Les différentes fonctions de l'acte alimentaire, le rapport à l'alimentation.
- Communiquer, stimuler, inciter, accompagner les choix, aider à l'autonomie.
- Un contexte propice au bien-être : la convivialité.
- L'ambiance, le placement à table, les textures modifiées, les régimes.
- La durée, le rythme des repas, le bruit, donner à manger...

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratiques.
- Travail en petits groupes (Jeux des enveloppes, mise en œuvre d'actions concrètes).
- Réalisation d'une grille d'évaluation à l'attention des résidents.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint, cuisine équipée.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

### MODE D'ÉVALUATION.

- Tests écrit sous forme de Quizz et QCM

**PRÉ-REQUIS :** Aucun



## Nettoyage et désinfection en secteur alimentaire

**PUBLIC.** Personnels d'entretien, aides restauration, cuisiniers

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Définir et appliquer des techniques de nettoyage et de désinfection en secteur alimentaire.
- Connaître le plan de maintenance en secteur alimentaire.
- Construire et évaluer son planning de nettoyage et de désinfection.

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Le nettoyage et la désinfection ?
- Les détergents (composition, choix en fonction des souillures et des procédés).
- Les désinfectants.
- Le cercle de Sinner.

#### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Le matériel (chariot, balais...).
- Précautions visant à garantir l'efficacité des produits.
- Choix du produit (pH).
- Les mélanges de produits.

#### Jour 2 de 9 h à 12 h

- Le rangement du matériel.
- Les opérations préalables au rangement.

- Le stockage et entretiens des divers outils.
- Les principales opérations de nettoyage.
- Balayage humide.
- Dépoussiérage humide.

#### Jour 2 de 13 h à 17 h

- Lavage manuel des sols.
- L'aspirateur.
- Le PND (planning de nettoyage et de désinfection).
- Les risques liés à l'usage des produits et précautions à prendre.
- Les TMS : comment les éviter/ les réduire ?

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (diaporama, fiches).
- Démonstrations et exercices pratiques.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support remis aux stagiaires sur clé USB.

### MODE D'ÉVALUATION.

- Quizz sous forme de QCM.
- Évaluation par le formateur d'exercices pratiques.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



# Cuisson basse-température

Ce mode de cuisson permet :

- Des économies importantes sur les pertes à la cuisson, sur les achats.
- D'obtenir de mets plus tendres et plus juteux.
- D'organiser le travail en cuisine en détachant le temps de production de la consommation

**PUBLIC.** Équipe de cuisine

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Réaliser des cuissons en basse température (viandes, poissons, fruits, légumes et féculents).
- Organiser et optimiser la production en cuisine en intégrant la technique.
- Simplifier le travail de l'équipe de cuisine.

## **CONTENU PRATIQUE ET THEORIQUE.**

**Jour 1 de 9 h à 12 h 30 :**

- Historique de la cuisson.
- Définition de la cuisson en basse température.
- Notions d'hydrolyse sur les aliments.
- Mise en pratique de la technique.

**Jour 1 de 13 h 30 à 17 h :**

- Rédaction des fiches techniques à juste température de l'établissement.
- Avantages et apports de cette technique.
- Comprendre les effets du couple temps/température.

**Jour 2 de 9 h à 12 h 30 :**

- Qualités organoleptiques des produits et nutrition.
- Principe sur les viandes, principe sur légumes et fruits.
- Mise en pratique de la technique.

**Jour 2 de 13 h 30 à 17 h**

- HACCP et cuisson en Basse température.
- Le choix et barèmes de cuisson.
- Autres cuissons.
- Fiches techniques.

## **MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratiques
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques appliquées à son établissement).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC, paperboard, PowerPoint, thermoplongeur, machine sous vide.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB (fiches techniques, règles de cuisson basse température).

## **MODE D'ÉVALUATION.**

- Test organoleptique sur fiches " aspect, couleur, texture, goût, présentation " évaluation de la pratique.
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques.

**PRÉ-REQUIS.** : Aucun

**14h**  
**2 jours**

FORMATION

pratique & théorique





## Le manger-mains

Le grand âge, certaines pathologies (Alzheimer, troubles du comportement alimentaire...) transforment l'instant repas en épreuve. Nos codes sociaux, notamment ceux cadrant l'instant repas, sont en partie responsables de ce malaise. Pourquoi manger assis devant une assiette personnelle, souvent remplie plus que de nécessaire de choses que l'on n'aime pas forcément ? Pourquoi vouloir se servir de couverts... à tout prix ? L'arsenal du repas pourrait faire sourire si ce n'était pas si dramatique. Avez-vous déjà vu ces couteaux, cuillères, fourchettes, tordus et dévoyés pour faciliter leur usage ? Ces rebords d'assiettes, pour réussir enfin à "coincer" l'aliment et éviter qu'il s'échappe sur la table.

**PUBLIC.** Équipes de cuisine, personnels au contact des résidents

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Offrir une autonomie alimentaire aux résidents
- Construire des fiches techniques de nourriture préhensible avec les mains
- Programmer, organiser et intégrer dans un plan alimentaire le manger mains

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9 h à 12 h**

- La dénutrition, causes, facteurs, solutions.
- Les divers enjeux du "moment repas".
- Le concept du "manger-mains".
- Réalisation de fiches techniques.

**Jour 1 de 13 h à 17 h**

- Mise en pratique de la technique.
- La notion de goût chez le sénior, l'adulte ou l'enfant.
- Qualités organoleptiques des produits et nutrition.

**Jour 2 de 9 h à 12 h**

- Textures modifiées (mixés et mixés lisses et aliments reconstitués)
- Adaptation des portions et des plats.
- Hygiène appliquée à ce type d'aliments.

**Jour 2 de 13 h à 17 h**

- Mise en pratique de la technique.
- Dégustation.

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, quizz, Booster) et pratiques.
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques appliquées à son établissement)
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Test organoleptique sur fiches "aspect, couleur, texture, goût, présentation".
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



## Professionaliser les personnels de chambres

**PUBLIC.** Personnels de chambres, personnel d'étages.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Définir et employer les diverses techniques d'hygiène et de maintenance des locaux (HACCP).
- Rationaliser les actions d'entretien.
- Optimiser la qualité du travail rendu.
- Tenir compte des spécificités de l'entreprise.

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9 h à 12 h**

- L'organisation du travail.
- Le nettoyage et la désinfection.
- Les différents produits (usages, nature, précautions).

**Jour 1 de 9 h à 12 h**

- Le rangement du matériel.
- Les principales opérations de nettoyage.
- Les techniques de nettoyage.
- Le protocole pour faire une chambre.

**Jour 2 de 9 h à 12 h**

- Chambre en recouche.
- Chambre à blanc.
- L'accueil.

**Jour 2 de 13 h à 17 h**

- Les fiches de données de sécurité des produits (FDS).
- Les risques professionnels.
- Gestes et postures.

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratiques.
- Apports théoriques sous forme de diaporama, de fiches, échange d'opinions.
- Mise en place des protocoles au sein de la structure.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Mise en pratique des protocoles de l'entreprise et évaluation par le formateur.
- Correction et accompagnement de gestes et postures à effectuer.

**PRÉ-REQUIS.** : Aucun



# Cuisson sous vide à juste température

Ce mode de cuisson permet :

- Des économies importantes sur les pertes à la cuisson, sur les achats, les consommations de fluide et d'énergie
- De préserver toute les qualités nutritionnelles des aliments (vitamines, huiles essentielles...)
- Permet l'obtention de mets plus tendres, juteux et amplifie les arômes.
- De faciliter le travail en cuisine en détachant le temps de production pour améliorer celui du dressage.

**PUBLIC.** Équipe de cuisine

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Réaliser et maîtriser les techniques de cuissons sous vide à juste température.
- Organiser la production en cuisine et fluidifier le travail de l'équipe cuisine.

## **CONTENU PRATIQUE ET THÉORIQUE.**

### **Jour 1 de 9 h à 12 h 30**

- Découverte de la cuisine sous vide à juste température
- Présentation théorique et définition de la cuisine sous vide à juste température.
- Mise en pratique de la technique.
- Cuisson "haute-basse" & "basse-basse".

### **Jour 1 de 13 h 30 à 17 h**

- Rédaction des fiches techniques à juste température de l'établissement.
- Avantages et apports de cette technique.

### **Jour 2 de 9 h à 12 h 30**

- Qualités organoleptiques des produits et nutrition.
- Mise en pratique de la technique.
- Cuisson "étape par étape".

### **Jour 2 de 13 h 30 à 17 h**

- Aspect sanitaire et réglementaire de la technique (HACCP)
- Règles de conservation des produits.
- Le matériel à utiliser (machine sous vide, type de sac, sondes, mousses).

## **MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster) et pratiques
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques appliquées à son établissement).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint, thermoplongeur, machine sous vide.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB (fiches techniques, règles de la cuisson sous vide à juste température, règles de conservation, les machines sous vide).

## **MODE D'ÉVALUATION.**

- Test organoleptique sur fiches "aspect, couleur, texture, goût, présentation" évaluation de la pratique.
- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun

**14h**  
**2 jours**

FORMATION

**pratique & théorique**



## Mettre en place des fiches techniques

**PUBLIC.** Équipes cuisine, cadres, chargés de mission restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Élaborer les fiches techniques de chaque plat en fonction de son environnement de travail.
- Chiffrer le coût de chaque plat.

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9 h à 12 h**

- Définition des standards de production.
- Référence et organisation au niveau de la fabrication.
- Référence de la détermination des coûts.

**Jour 1 de 13 h à 17 h**

- Référence au niveau des quantités théoriques.
- Assurance d'une qualité constante.
- Organisation du plan alimentaire.

**Jour 2 de 9 h à 12 h**

- Visualisation du coût des plats du plan alimentaire.
- Organisation du suivi de la consommation de la matière d'œuvre.
- Développer une proposition diététique, végétarienne, bio.

**Jour 2 de 13 h à 17 h**

- Évaluer et matérialiser le grammage des denrées de chaque plat
- Gestion de l'économat

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Booster, jeux, slides).
- Étude des recettes de l'établissement en groupe.
- Formalisation des fiches techniques par écrit.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, Paperboard, PowerPoint.
- Support remis aux stagiaires sur clé USB.

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Quizz sous forme de QCM.
- Construction et évaluation des fiches techniques par le formateur.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



## Construire ses fiches de poste

Un poste est un ensemble de situations de travail individuelles et localisées, occupé par une personne.

La fiche de poste est un cadre de référence commun qui sert à communiquer et à clarifier le poste. Elle permet la définition d'objectifs professionnels, d'effectuer le bilan d'activité ainsi qu'une identification claire des domaines de compétences et des niveaux de compétences requis pour chaque emploi.

Elle permet aussi de délimiter précisément le champ d'action des personnes, de servir d'outil de base à l'entretien professionnel, de se rendre compte des besoins en formation nécessaires à toute évolution.

En conclusion, la mise en place des fiches de poste s'inscrit dans une démarche de gestion qualitative des ressources humaines.

**PUBLIC.** Tout employé, cadre, qualicien, formateur.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Décrire et hiérarchiser les éléments constitutifs de son poste.
- Formaliser des fiches de postes.

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9 h à 12 h 30**

- La notion de métier.
- La notion de fiche de poste.
- Fiches métiers et fiches de poste – quelle différence ?
- Le référentiel des compétences.
- La finalité du poste.

**Jour 1 de 13 h 30 à 17 h**

- Quels enjeux pour l'établissement ?
- Définition des missions et tâches.
- La mise à jour des fiches de poste.
- Comment implanter dans l'établissement un projet de refonte des fiches de poste.
- Formalisation de la fiche de poste.

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster).
- Jeux des enveloppes.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Quizz
- Rédaction et formalisation des fiches de poste qui sont évaluées par le formateur

**PRÉ-REQUIS.** : Aucun





# Méthode RABC circuit du linge en institution

Le RABC est au linge ce que le HACCP est à l'aliment. C'est non seulement un système qualité de maîtrise des risques de bio contamination mais aussi des contaminations chimiques et physiques. Sa mise en place permet d'harmoniser les façons de faire, de réaliser des économies sur le lessiviel et les protocoles de lavage/ séchage.

**PUBLIC.** Personnel travaillant en lingerie, personnel d'étage

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Identifier et appliquer les différentes étapes de la méthode RABC.
- Adopter des attitudes et des postures visant à réduire les TMS et les accidents du travail.

## CONTENU.

### Jour 1 de 9h à 12h

- Cadre réglementaire & Norme EN 14065.
- Présentation du RABC et comparaison avec le HACCP.
- Définition de la "fonction linge".
- En fonction des enjeux et des objectifs de l'entreprise.
- La marche en avant.

### Jour 1 de 13h à 17h

- Identifier les différents circuits dans la "fonction linge".
- Séquencer les différentes étapes de la "fonction linge".

- L'outil décisionnel des 5M Ø. Les 7 principes du RABC
  - Analyse des dangers
  - Déterminer les CCP
  - Fixer les limites critiques
  - Établir des actions de surveillance
  - Établir des actions correctives
  - Mettre en place un système de vérification
  - Formalisation, enregistrement
- Les risques professionnels et les TMS (troubles musculo-squelettiques) dans le service "linge".

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques (vidéo, Quizz, Booster).
- Travail en petits groupes (élaboration de fiches techniques appliquées à son établissement).
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support de formation remis aux stagiaires sur clé USB.

## MODE D'ÉVALUATION.

- Quizz, test

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



# Réduire le gaspillage alimentaire en restauration collective

## PUBLIC.

- Éducation : éducateurs, animateur, enseignants.
- Collectivité : Ensemble des agents de restauration (production, distribution, laverie.)

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les enjeux et réduire le gaspillage alimentaire en restauration collective.
- Quantifier les éléments à prendre en compte dans le gaspillage alimentaire.
- Repérer les solutions existantes et les points de progrès possibles selon les contextes.
- Pouvoir mettre en place rapidement des actions concrètes de réductions des déchets alimentaires

## CONTENU.

### Jour 1 de 9h à 12h

- Les enjeux et les répercussions du gaspillage alimentaire en restauration collective :
- Qu'est-ce que le gaspillage alimentaire ?
- Les causes et l'évolution du gaspillage.
- Les enjeux et les conséquences du gaspillage.

### Jour 1 de 13h à 17h

- Les aspects réglementaires (loi grenelle 2, GEMRCN, don alimentaire et HACCP).
- Les sources du gaspillage alimentaire à toutes les étapes :
- En amont-en production-en distribution.

### Jour 2 de 9h à 12h

Les leviers possibles en cas de gaspillage alimentaire, les possibilités pour agir au lieu de jeter :

- la réutilisation des excédents,
- le tri sélectif, participatif,
- les notions de compostage,
- le don alimentaire.

### Jour 2 de 13h à 17h

Les solutions existantes :

- Lors de l'achat, de la production et de la distribution,
- Mise en place d'objectifs concrets de lutte contre le gaspillage alimentaire au sein de sa structure.
- Les actions à mener, les outils, les modalités de réalisation et les acteurs.

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Apports théoriques, vidéos et échanges d'expériences, jeux pédagogiques, fiches outils.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.

## MODE D'ÉVALUATION.

- Tests sous forme de QCM noté
- Recherche de situations et d'actions correctives au sein de sa structure évaluées par le formateur

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



**PUBLIC.** Toute personne souhaitant remplir une mission d'encadrement de service public.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Connaître les éléments théoriques permettant la réussite du concours d'agent de maîtrise.
- Appliquer une organisation méthodologique pour aller jusqu'à la fin des épreuves du concours.
- Connaître les attentes d'un jury.
- Se positionner lors de l'épreuve orale de l'épreuve finale du concours.

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9 h à 12 h**

**Encadrement/management.**

- Capacités d'encadrement et positionnement.
- Savoir gérer une équipe (communiquer, motiver, déléguer, gérer les conflits, réunion).
- Évaluer les besoins humains (organiser, objectiver, créer ses outils d'évaluation ...).

**Jour 1 de 13 h à 17 h**

- Entraînement aux épreuves écrites.
- Correction.

**Jour 2 de 09 h à 12 h**

**Les produits**

- Les abats
- Les fruits, légumes frais et secs
- Les œufs
- Les poissons
- Les produits laitiers et corps gras
- Les produits semi-élaborés
- Les viandes
- La conservation des produits

**Jour 2 de 13 h à 17 h**

- Entraînement aux épreuves écrites
- Correction

**Jour 3 de 09 h à 12 h**

**Les préparations et cuissons**

- Les cuissons
- Les fonds et sauces de base
- Les hors d'œuvre
- Les modes de liaison
- Les sauces émulsionnées

**Jour 3 de 13 h à 17 h**

- Entraînement aux épreuves écrites
- Correction

**Jour 4 de 09 h à 12 h**

**La culture technologique**

- L'éducation du goût et de l'odorat
- Le vocabulaire culinaire
- HACCP et GBPH

**Jour 4 de 13 h à 17 h**

- Entraînement aux épreuves écrites
- Correction

**Jour 5 de 09 h à 12 h**

**Les personnels**

- Les règles d'hygiène corporelle et vestimentaire
- L'ensemble des règles de comportement à observer dans une cuisine
- La sécurité en restauration collective

**Jour 5 de 13 h à 17 h**

- Connaissances de l'environnement et des collectivités
- Entraînement aux épreuves écrites
- Correction

**Jour 6 de 09 h à 12 h**

**L'hygiène générale et sécurité alimentaire**

- Les besoins de l'organisme
- L'étude des nutriments
- L'hygiène générale et professionnelle

**Jour 6 de 13 h à 17 h**

- Entraînement aux épreuves écrites
- Correction

**Jour 7 de 09 h à 12 h**

- Connaissances de l'environnement et des collectivités
- Prendre la parole en public
- Améliorer sa communication
- Savoir se présenter lors d'un entretien

**Jour 7 de 13 h à 17 h**

- Entraînement à l'épreuve d'entretien oral
- Correction

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (vidéo, Booster, jeux).
- Entraînement aux épreuves et exercices de groupes.
- Moyens techniques : vidéoprojecteur, PC portable, paperboard, PowerPoint.
- Support remis aux stagiaires sur clé USB et livre de management.

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Quizz, mise en situation de l'épreuve de concours avec des évaluations notées.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



\* Si réussite de l'écrit : + 1 jours / 7h



# Formation à la cuisine vegan et végétalienne

**PUBLIC.** Tout public

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Produire des repas complets en n'utilisant que des ingrédients d'origine végétale.
- Proposer un menu vegan.
- Comprendre l'urgence de se lancer dans l'aventure vegan. Il ou elle saura comment répondre aux exigences particulières de la clientèle vegan, végétalienne, végétarienne, flexitarienne.
- Comprendre qu'un menu vegan attire une nouvelle clientèle pas que vegan et savoir le communiquer.
- Avoir une idée précise de la diversité de l'alimentation végétale et fournir les outils pour créer un repas complet.
- Savoir où trouver les nutriments essentiels dans les végétaux et être en mesure de créer un repas végétal équilibré sur le plan nutritionnel.
- Connaître les arguments de vente pour promouvoir l'offre vegan.
- Savoir communiquer ses offres de menus vegan.
- Préparer des légumineuses, des fausses viandes, des produits laitiers d'origine végétale, et produits originaux de la cuisine végétale.
- Diversifier sa proposition de menus et de plats traditionnels
- Cuisiner des recettes traditionnelles en remplaçant les ingrédients d'origine animale par des ingrédients d'origine végétale.

## CONTENU.

### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Le véganisme, une tendance en pleine croissance.
- Parcourir les statistiques en France et dans le monde.
- Les flexitariens et les végé-curieux en hausse constante.
- Définir le véganisme, végétalisme, végétarisme, flexitarisme, le bio, le sans-gluten, le sans sucre et le sans lactose, différentes allergies.
- Pourquoi un menu végane attire de nouveaux clients.
- Choix de restauration restreint pour les vegans.
- Souci de l'environnement et de la santé.
- Cas pratique : publiciser la venue d'un nouveau menu végétal
- Que mangent les véganes?
- Comparaisons entre une assiette carnée et végétale
- Catalogue des aliments végétaux
- Exemples d'assiettes véganes gourmet
- Cas pratique : création d'un repas végétal complet (entrée, plat, dessert).

### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Les bases nutritionnelles d'une alimentation végétale équilibrée
- La recherche scientifique actuelle
- Les 10 groupes alimentaires végétaux!
- Questionnaire de validation des acquis
- Cas pratique : répondre aux questions-pièges d'une végane/d'une habituée de la place

- Les arguments de vente pour les végé-curieux, les vegans, la clientèle habituelle.
- Cas pratique : créer une publicité.
- Faire connaître son offre vegan, utiliser les réseaux de restauration, les salons santé.
- Se démarquer en utilisant une signalétique dans les menus et les vitrines.

### Jour 2 de 9 h à 12 h

- Cuisiner des produits nouveaux et originaux.
- Cuisiner : les légumineuses (trempé, cuire, cuisiner).
- Cuisiner : les fausses viandes (tempeh, seitan, tofu, protéine de soja texturisée...).
- Les produits laitiers d'origine végétale (lait, crème, fromages...).
- Quelques outils utiles.
- Cas pratique : Intégrer le vegan dans l'organisation.

### Jour 2 de 13 h à 17 h

- Principes de base et classement des aliments
- Comment véganiser une recette traditionnelle
- Rechercher/Remplacer (Le lait, les œufs, le beurre, les fromages, la crème, les viandes rouges, les viandes blanches, le poisson)
- Cas pratique : véganiser une recette traditionnelle
- Des exemples de plats surprenant

### Jour 3 de 9 h à 12 h

Atelier pratique

Cuisiner une entrée, 2 plats et 1 dessert véganes.

### Jour 3 de 13 h à 17 h

- Comprendre la tendance et solidifier l'intérêt pour votre nouveau menu
- Éthique
- Environnement
- Santé
- Questionnaire de validation des acquis
- Atelier pratique: Cuisiner un goûter de fin de journée

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Intervenante : Mme Gagnon-Grenier, bloggeuse passionnée, ayant 20 ans d'expériences culinaires végétales.
- Séance de formation en salle, Exposés théoriques et pratiques, Jeux pédagogiques ludique
- Cas pratique : réalisation et dégustation de recettes véganes et gourmandes
- Moyens techniques : Diaporama, Vidéos, ressources pédagogiques, PC, support de cours remis aux stagiaires

## MODE D'ÉVALUATION.

- Évaluation sous forme de quizz pour les apports théoriques et évaluation à l'aide de fiches organoleptiques pour les apports pratiques

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



Formations

# Santé durable





# Handicap au travail : faisons équipe

Vous allez accueillir dans quelques semaines, ou vous venez d'accueillir un ou plusieurs collaborateurs en situation de handicap. Il est probable que ce handicap ne sera pas visible mais nécessite des aménagements du poste de travail. Vous craignez que les managers ou les équipes pensent que le handicap est un frein à la productivité au sein du collectif de travail. Vivre directement des situations de handicap en équipe permet de dépasser cette crainte et de mieux appréhender les réactions et capacités d'adaptation de chacun.

Centrée sur la mise en situation, cette sensibilisation permettra à votre équipe d'abord de démystifier le sujet en permettant d'en parler dans un cadre approprié mais également de se rendre compte par elle-même des situations et du rôle que chacun pourra jouer.

**PUBLIC.** Équipe de salariés.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Comprendre les différents types de handicap.
- Se mettre en situation pour vivre une expérience.
- Changer son regard et son attitude vis-à-vis du handicap.
- Repérer le rôle que chacun pourra jouer.

## CONTENU.

### Jour 1 de 9h à 12h

- Qu'est-ce que le handicap ?
- Debriefing : comment changer mon attitude et mes représentations ? Comment fonctionne le mécanisme du stéréotype ?
- Identification des situations les plus courantes.
- Comment prévenir ces situations ?
- Savoir réagir aux malaises, aux conflits, à l'agressivité.

### Jour 1 de 13h à 17h

- Identification des situations les plus courantes.
- Comment prévenir ces situations ?
- Savoir réagir aux malaises, aux conflits, à l'agressivité.

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- La démarche pédagogique choisie permet de contribuer à faire évoluer les représentations des stagiaires sur la manière d'appréhender le handicap, et la santé au travail. Les contenus sont développés sur les principes de la formation d'adultes. Ils sont déclinés afin de remettre le TRAVAIL au cœur de la réflexion, permettant ainsi de renforcer les collectifs de travail, de soutenir les professionnels, valoriser leur savoir-faire et enfin qu'ils restent mobilisés - des acteurs capables et responsables.
- Discussion en groupe pour confronter des points de vue divergents et sur les ressentis.
- Jeux de rôle en équipes : mener des actions et être performantes. Chaque équipe évolue dans des situations de handicap et doit toujours atteindre ses objectifs.
- Moyens techniques : Grande Salle, paperboard, PC (formateur), tablettes ou lunettes 3D (fournies par le formateur).
- Bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne.

## MODE D'ÉVALUATION.

- Discussions en groupe après chaque jeu de rôle.
- Tour de table en fin de formation.
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation.

**PRÉ-REQUIS.** : Aucun



7h  
1 jour

FORMATION  
théorique



La formation est le point de départ de la construction des compétences des membres de CHSCT. Elle est obligatoire et doit être demandée dès le démarrage d'un nouveau mandat pour avoir des repères précis sur le périmètre et l'action de cette instance de représentation du personnel. La formation initiale peut être renouvelée sous certaines conditions

**PUBLIC :** Nouveaux membres du CHSCT élus ou désignés dans une entreprise de plus de 300 salariés.

**OBJECTIFS :** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Appréhender le fonctionnement et les rôles d'un CHSCT
- Maîtriser la détection des risques et savoir calculer une criticité
- Établir un plan de prévention, le document unique et la feuille individuelle
- Exercer le droit à l'information et à la consultation du CHSCT.

## CONTENU :

### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Les enjeux de la santé et sécurité au travail.
- Les modèles de santé au travail.
- L'évolution du concept d'hygiène et de sécurité.

### Jour 1 de 13 h à 17 h

- Le champ lexical de la prévention des risques.
- Le cadre réglementaire applicable à la santé sécurité.
- Les spécificités des métiers médico-sociaux.
- Les acteurs de la prévention pour une approche pluridisciplinaire.

### Jour 2 de 9 h à 12 h

- Les responsabilités en matière de prévention, droit et obligations des élus du CHSCT.
- Être membre de CHSCT et le mandat syndical.
- Définition et modalité de mise en place du CHSCT.
- Le rôle, les missions du CHSCT, les limites d'intervention.

### Jour 2 de 13 h à 17 h

- Les moyens du CHSCT.
- S'entraîner à préparer ensemble un CHSCT.

### Jour 3 de 9 h à 12 h

- La prévention appliquée aux conditions de travail.
- Dangers graves et imminents et le droit de retrait.
- Droit d'alerte en matière de santé publique et d'environnement.

### Jour 3 de 13 h à 17 h

- Intervention de prestataire extérieur.
- Préparation Intersession.

### Jour 4 de 9 h à 12 h

- Restitution collective du travail intersession.
- Les risques spécifiques : TMS, RPS, Usure professionnelle, Addictions...

### Jour 4 de 13 h à 17 h

- Jeu de l'oie : la chasse aux risques.
- Analyser les accidents et les maladies professionnelles.
- S'entraîner à l'analyse collective d'un AT ou MP.

### Jour 5 de 9 h à 12 h (programme affiné en fonction des attentes des stagiaires et de l'actualité des CHSCT)

- S'entraîner à conduire une visite des locaux, et formaliser un rapport pour le CHSCT.
- Participer en tant que membre du CHSCT à la mise à jour du document unique (DUERP).
- Communiquer sur son action.

### Jour 5 de 13 h à 17 h

- Réflexion sur le plan d'action du CHSCT et construction d'un plan de mandat pour le CHSCT.
- Définir, initier et s'organiser pour une stratégie efficace en CHSCT (préparer les réunions, intervenir en plénière, suivre les actions, évaluer son action, préparer sa campagne).

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES :

- La formation est construite sous forme d'une formation action avec une activité intersession. Cela permet de produire une formation pragmatique et que le CHSCT soit confronté au réel de la prévention immédiatement. Nous proposons un découpage de 2 journées d'apports théoriques sur le champ de la santé et de la sécurité, le rôle et les missions du CHSCT. En journée 3, nous proposons de travailler à la préparation du règlement, du plan du mandat, ou du plan pluriannuel de prévention.
- La formation est découpée en 6 modules d'une demi-journée. Chaque module aborde un thème particulier sous la forme de cas concret, de quizz, de tests permettant d'évaluer en permanence l'acquisition des nouvelles connaissances, en permettant à chacun de les mobiliser sur des projections de situations de travail du CHSCT. De même, nous attachons une importance particulière au travail collectif CHSCT. Aussi, les représentants des personnels sont amenés à les résoudre collectivement, en confrontant des points de vue individuels, à partir de problèmes susceptibles de survenir dans le quotidien du CHSCT.
- Nous proposons à l'entreprise que le président du CHSCT ou un de ses représentants soit présent au lancement de la formation, puis lors de la dernière séquence en fin de formation (après midi). Ce temps d'échange s'il est retenu pourra se préparer avec l'intervenant lors d'une réunion téléphonique en amont de la formation.
- Apports théoriques (diaporama, vidéo, Livret de formation, Quizz interactif).
- Travail de groupe (le règlement, un ordre du jour, une préparation, une visite de site, analyse d'accident).
- Jeux sérieux : jeu de l'oie.
- Moyens techniques : vidéoprojection, PC portable, paperboard, diaporama.
- Supports de formation, bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne.

### MODE D'ÉVALUATION.

- Avant la formation : analyse de la demande, analyse du besoin et préparation et contextualisation de l'action de formation
- À la fin de chaque séquence, le formateur s'assure par des questions que le ou les messages-clé de la séquence ont été compris et mémorisés
- Au début de chaque journée, le formateur revient sur les points-clé pour activer les processus d'ancrage des notions vues précédemment.
- Test de situation

- Quiz interactif pour l'évaluation des apports théoriques
- Tour de table en fin de formation
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



## Santé et sécurité en restauration

**PUBLIC.** Salariés travaillant en restauration.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Repérer ses droits et ses devoirs en matière de prévention des risques professionnels.
- Percevoir son intérêt à développer la prévention des risques professionnels.
- Contribuer à l'évaluation des risques dans le document unique.
- Se situer dans la chaîne des acteurs de prévention.
- Alerter pour faire progresser la prévention.
- Être force de proposition pour alimenter le plan pluriannuel de prévention.

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9 h à 12 h

- Les évolutions de la restauration transforment le travail des équipes à l'origine de nouveaux risques.
- Comprendre les enjeux de la santé et de la sécurité en 2018 pour se donner du pouvoir d'agir.

#### Jour 1 de 13 h à 17 h

- La sécurité c'est l'affaire de tous : les moyens à disposition des personnels.
- Les troubles musculo-squelettiques (TMS) et les Risques psychosociaux (RPS) : comment agir à mon niveau ?

#### Jour 2 de 9 h à 12 h

- Échauffement / éveil musculaire.
- Mise en situation professionnelle pour détecter et agir : les chutes / le risque chimique / le bruit / les dangers graves et éminents.

#### Jour 2 de 13 h à 17 h

- Se mettre en situation pour détecter et agir. Jeu de l'oie "Risques en restauration".
- Atelier "que raconter à nos collègues de cette formation, pour faire évoluer la prévention".

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- La démarche pédagogique choisie permet de contribuer à faire évoluer les représentations des stagiaires sur la manière d'appréhender la sécurité alimentaire et la santé au travail. Les contenus sont développés sur les principes de la formation d'adultes. Ils sont déclinés afin de remettre le TRAVAIL au cœur de la réflexion, permettant ainsi de soutenir les professionnels, valoriser leur savoir-faire et enfin qu'ils restent mobilisés - des acteurs capables et responsables.
- Apports théoriques (diaporama, vidéo, fiches découverte, Quiz interactif).
- Travail de groupe (l'atelier "raconter à nos collègues").
- Mise en situation : échauffements,
- Jeux sérieux : jeu de l'oie
- Distribution d'outils adaptables à sa pratique
- Moyens techniques : vidéoprojection, PC portable, paperboard, diaporama,
- Supports de formation, bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne

### MODE D'ÉVALUATION.

- Avant la formation : analyse de la demande, analyse du besoin et préparation et contextualisation de l'action de formation.
- à la fin de chaque séquence, le formateur s'assure par des questions que le ou les messages-clé de la séquence ont été compris et mémorisés.
- Au début de chaque journée, le formateur revient sur les points-clé pour activer les processus d'ancrage des notions vues précédemment.
- Test de situation
- Quiz interactif pour l'évaluation des apports théoriques
- Tour de table en fin de formation – Atelier que dire à mes collègues
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





# Prévenir les troubles musculo-squelettiques

**PUBLIC.** Managers et salariés travaillant en cuisine de restauration.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Connaître les enjeux de la prévention des TMS.
- Connaître les fondamentaux de la construction d'une démarche de prévention des TMS.
- Comprendre la multi-factorialité de la problématique des TMS et la nécessité d'inscrire la démarche dans un processus participatif.
- Comprendre ce qu'est le travail réel pour appréhender les situations pathogènes d'une manière systémique nécessaire face à la multi-factorialité des TMS.
- Identifier les situations de travail à risques TMS.
- Interroger et analyser ses propres pratiques afin de prendre en compte les TMS.

**CONTENU.**

## Jour 1 de 9 h à 12 h

Comprendre ce que sont les TMS, leur impact et les enjeux aujourd'hui.

- Ce que sont les Troubles Musculo-Squelettiques.
- Au-delà de la dimension biomécanique, une pathologie multifactorielle.
- Une pathologie qui se construit dans la durée.
- L'importance des TMS en matière de santé au travail (données chiffrées).

## Jour 1 de 13 h à 17 h

Comprendre le fonctionnement de l'homme au travail et les différentes atteintes à la santé liées à l'activité physique.

- Percevoir ce qui se joue dans le travail
- Identifier les limites du "gestes et postures"
- Prendre du recul par rapport aux solutions toutes faites.
- Préparation à la construction d'une démarche de prévention des TMS dans son entreprise.
- Les étapes de construction d'une démarche partagée (à partir d'un film).
- Le rôle et la place des différents acteurs (direction, encadrement, agents et préventeurs).
- Méthodes de co-construction d'une démarche de prévention.

**INTERSESSIONS 15 JOURS**

## Jour 2 de 9 h à 12 h

Savoir observer et analyser une situation de travail réelle :

- Observer et décrire une situation de travail en prenant en compte sa complexité.
- Repérer les facteurs de risques et les conditions d'exposition.
- Travail collectif de repérage de situations à risques (sur photos, vidéos).

Savoir proposer des améliorations des situations de travail.

- Connaître et savoir utiliser les principes généraux de la prévention.
- Identifier des leviers d'action sur l'organisation du travail, méthodes, management ...
- Mise en discussion des leviers d'action avec l'encadrement des salariés, le médecin du travail, les préventeurs..

## Jour 2 de 13 h à 17 h

- Bilan et suite de la démarche.
- Évaluation des acquis des participants par un travail réflexif sur ses propres pratiques et les évolutions envisagées.
- Bilan de la formation.

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- La démarche pédagogique choisie permet de contribuer à faire évoluer les représentations des stagiaires sur la manière d'appréhender la sécurité alimentaire et la santé au travail. Les contenus sont développés sur les principes de la formation d'adultes. Ils sont déclinés afin de remettre le TRAVAIL au cœur de la réflexion, permettant ainsi de soutenir les professionnels, valoriser leur savoir-faire et enfin qu'ils restent mobilisés - des acteurs capables et responsables.
- Apports théoriques (diaporama, vidéo, quizz interactif).
- Travail de groupe (analyse de situation de travail, construction d'une démarche).
- Mise en situation (analyse le risque TMS).
- Distribution d'outils adaptables à sa pratique.
- Moyens techniques : vidéoprojection, PC portable, paperboard, diaporama.
- Supports de formation, bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne.

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Avant la formation : analyse de la demande, analyse du besoin et préparation et contextualisation de l'action de formation.
- À la fin de chaque séquence, le formateur s'assure par des questions que le ou les messages-clé de la séquence ont été compris et mémorisés.
- Au début de chaque journée, le formateur revient sur les points-clé pour activer les processus d'ancrage des notions vues précédemment.
- Test de situation.
- Quizz interactif pour l'évaluation des apports théoriques.
- Tour de table en fin de formation.
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





# Prévenir l'usure professionnelle dans les activités d'entretien et d'hygiène des locaux

## PUBLIC.

- Managers et salariés travaillant en hôtellerie restauration, entretien des chambres, entretien des espaces communs.

## OBJECTIFS. À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Situer son intervention en fonction des différentes prestations de nettoyage et/ou de désinfection.
- Comprendre le sens des autocontrôles.
- Suivre la méthodologie du plan de nettoyage et de désinfection.
- Repérer les risques chimiques dans son activité et appliquer les mesures de prévention et de protection.
- Agir sur son organisation du travail pour réduire le risque d'apparition de TMS.

## CONTENU.

### Jour 1 de 9h à 12h

- Identifier les différentes prestations d'entretien des locaux et leurs spécificités.
- Quiz sur la connaissance du nettoyage et de la désinfection.

### Jour 1 de 13h à 17h

- Puzzle collaboratif préparatoire à l'élaboration du plan de nettoyage et de désinfection.

### Jour 2 de 9h à 12h

- Le risque chimique (étiquetage des produits dangereux).
- Jeux de piste : Chasser le risque lorsque j'utilise sur mes produits d'entretien.

### Jour 2 de 13h à 17h

- Les gestes et les postures professionnelles : connaître et se protéger.
- Planifier son travail pour réduire la manutention manuelle et le port de charge.

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- La démarche pédagogique choisie permet de contribuer à faire évoluer les représentations des stagiaires sur la manière d'appréhender la sécurité alimentaire et la santé au travail. Les contenus sont développés sur les principes de la formation d'adultes. Ils sont déclinés afin de remettre le TRAVAIL au cœur de la réflexion, permettant ainsi de soutenir les professionnels, valoriser leur savoir-faire et enfin qu'ils restent mobilisés - des acteurs capables et responsables.
- Apports théoriques (diaporama, vidéo, Podcast, fiches découverte, quizz interactif).
- Travail de groupe (puzzle).
- Jeux sérieux : chasse aux risques.
- Distribution d'outils adaptables à sa pratique.
- Moyens techniques : vidéoprojection, PC portable, paperboard, diaporama.
- Supports de formation, bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne.

## MODE D'ÉVALUATION.

- Avant la formation : analyse de la demande, analyse du besoin et préparation et contextualisation de l'action de formation
- à la fin de chaque séquence, le formateur s'assure par des questions que le ou les messages-clé de la séquence ont été compris et mémorisés
- Au début de chaque journée, le formateur revient sur les points-clé pour activer les processus d'ancrage des notions vues précédemment.
- Test de situation (évaluer le risque, repérer les consignes de prévention)
- Quiz interactif pour l'évaluation des apports théoriques
- Tour de table en fin de formation
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation

**PRÉ-REQUIS.** : Aucun





# Organiser le travail dans une équipe en tenant compte des restrictions médicales

**PUBLIC.** Manager en situation d'encadrement hiérarchique ou fonctionnel.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Organiser le travail d'une équipe en tenant compte des restrictions médicales

## **CONTENU.**

*Pensez à apporter les menus et planning d'une semaine.*

### **Jour 1 de 9h à 12h**

- le vocabulaire du manager : organiser, travail, équipe, esprit d'équipe, management, hiérarchique, notion de charge de travail.
- Les relations interpersonnelles dans le milieu du travail.
- Analyse de sa pratique pour repérer les outils et pratiques managériales à partir de son menu.

### **Jour 1 de 13h à 17h**

- Les résistances au changement de l'équipe.
- Repérer les aléas techniques et organisationnels, pour mieux les intégrer dans le travail.
- S'outiller pour planifier la production, les plans de charge des équipes et des équipements, les achats et les livraisons et répondre aux enjeux qualité de la restauration.

### **Jour 2 de 9h à 12h**

- Le Menu et le PMS, deux références qualité pour le management de l'équipe et de la production, 2 supports pour organiser le changement en cuisine.

### **Jour 2 de 13h à 17h**

- S'exprimer à l'oral pour être compris par son équipe, en s'appuyant sur des outils opérationnels.
- Entraînement.

## **MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- La démarche pédagogique choisie permet de contribuer à faire évoluer les représentations des stagiaires sur la manière d'appréhender la sécurité alimentaire et la santé au travail. Les contenus sont développés sur les principes de la formation d'adultes. Ils sont déclinés afin de remettre le TRAVAIL au cœur de la réflexion, permettant ainsi de soutenir les professionnels, valoriser leur savoir-faire et enfin qu'ils restent mobilisés - des acteurs capables et responsables.
- Apports théoriques (diaporama, vidéo, Podcast, Fiches découverte, Quizz interactif).
- Travail de groupe (Analyse de menus et de plan d'organisation, jeux de rôle).
- Distribution d'outils adaptables à sa pratique
- Moyens techniques : vidéoprojection, PC portable, paperboard, diaporama, 2 salles.
- Supports de formation, bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne.

- La démarche pédagogique retenue permet de contribuer à faire évoluer les représentations des stagiaires sur la manière d'appréhender la sécurité alimentaire et la santé au travail. Les contenus sont développés sur les principes de la formation d'adultes. Ils sont déclinés afin de remettre le TRAVAIL au cœur de la réflexion, permettant ainsi de soutenir les professionnels, valoriser leur savoir-faire et enfin qu'ils restent mobilisés - des acteurs capables et responsables.

## **MODE D'ÉVALUATION.**

- Avant la formation : analyse de la demande, analyse du besoin et préparation et contextualisation de l'action de formation.
- À la fin de chaque séquence, le formateur s'assure par des questions que le ou les messages-clé de la séquence ont été compris et mémorisés.
- Au début de chaque journée, le formateur revient sur les points-clé pour activer les processus d'ancrage des notions vues précédemment.
- Test de situation
- Test de positionnement lors de l'analyse du menu.
- Jeux de rôle avec grille d'analyse des situations.
- Tour de table en fin de formation.
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



**14h**  
**2 jours**

FORMATION  
théorique



# Le rôle du manager pour favoriser le bien-être au travail et prévenir les risques psychosociaux

**PUBLIC.** Managers en situation d'encadrement hiérarchique ou fonctionnel.

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Identifier les composantes du "bien-être" au travail
- Comprendre que les risques psychosociaux (RPS) sont des risques socio-organisationnels, c'est-à-dire causés par le travail et non par les faiblesses psychologiques de certains individus.
- Identifier les quatre familles de facteurs de tension créant des risques psychosociaux :
- Faire un diagnostic de son organisation du travail pour repérer les facteurs de tension liés à l'organisation.
- Faire un diagnostic de sa pratique managériale pour repérer les facteurs de tension liés à son mode de management.
- Comprendre comment mettre en place une approche globale et cohérente de la gestion des risques psychosociaux en articulant les choix d'organisation du travail et la prise en charge individuelle des travailleurs en situation de difficulté.
- Connaître et identifier précisément les différents acteurs de la prévention et les pistes d'action pour améliorer la qualité des conditions de travail.

## CONTENU.

### Jour 1 de 9 h à 12 h

Identifier les composantes du bien-être au travail et les différents facteurs de risques psychosociaux

- Sensibiliser à la prise en compte des risques psychosociaux pour la recherche de l'équilibre entre performance et bien-être & qualité de vie au travail.
- Définir le bien-être au travail dans ses aspects individuel et collectif et comprendre les raisons du développement de cette "souffrance au travail".
- Identifier et prendre conscience des différents facteurs de risques psychosociaux dans le cadre d'une organisation sociale du travail.
- Identifier les principales évolutions du travail aujourd'hui et leur impact sur le bien-être au travail.

### Jour 1 de 13 h à 17 h

Savoir repérer une situation à risque et faire le lien avec l'organisation du travail et les pratiques managériales (cas pratiques).

- Savoir repérer une situation à risques psychosociaux.
- Identifier les facteurs de tension générant les risques psychosociaux dans cette situation.
- Faire un diagnostic de son organisation du travail.
- Diagnostiquer son style de management et faire le lien entre risques psychosociaux et processus organisationnels.

### Jour 2 de 9 h à 12 h

Comprendre comment mettre en place une approche globale et cohérente de la gestion des risques psychosociaux en articulant les choix d'organisation du travail, les modes de management et la prise en charge individuelle des personnes en difficulté.

- Savoir recréer des marges de manœuvre dans l'organisation pour réduire les risques psychosociaux
- Savoir recréer des marges de manœuvre dans le management pour réduire les risques psychosociaux
- Comprendre les avantages et inconvénients de la verticalisation des procédures ou de l'enrichissement des tâches pour développer la participation et la responsabilité individuelle
- Identifier et sélectionner les différents indicateurs permettant de définir le niveau de qualité dans le ressenti des conditions de travail

### Jour 2 de 13 h à 17 h

Connaître et identifier précisément les différents acteurs de la prévention et les pistes d'action pour améliorer la prise en charge des agents en difficulté

- Comprendre le rôle des différents acteurs : médecine professionnelle, assistante sociale, DRH,
- Comprendre l'intérêt de prendre en charge de manière globale la personne en difficulté (dimension médicale, psychologique, professionnelle, sociale)
- Comprendre la nécessité d'une prise en charge dans la durée (au-delà du soin, la réinsertion dans le collectif de travail)

## MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- Des apports didactiques et pédagogiques concernant les composantes du bien-être au travail et les facteurs de risque.
- Un outil de repérage des situations à risques psychosociaux et des facteurs de risques.
- Des inventaires de positionnement afin de faire le point sur sa pratique managériale et ses choix d'organisation.
- Un apport d'éléments concrets concernant les acteurs de la prévention et leurs champs d'expertise.
- Travail de groupe (l'atelier de).
- Jeux sérieux.
- Moyens techniques : vidéoprojection, PC portable, paperboard, diaporama.
- Supports de formation, bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne.

## MODE D'ÉVALUATION.

- Avant la formation : analyse de la demande, analyse du besoin et préparation et contextualisation de l'action de formation
- À la fin de chaque séquence, le formateur s'assure par des questions que le ou les messages-clé de la séquence ont été compris et mémorisés.
- Test de situation.
- Quizz interactif pour l'évaluation des apports théoriques.
- Tour de table en fin de formation.
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun





# La réalisation d'un diagnostic des risques psychosociaux (ou socio-organisationnels) et la promotion de la santé au travail

## **PUBLIC.**

- Directeurs des Ressources Humaines, cadres des services RH.
- Acteurs santé sécurité (préventeurs, médecins du travail, ergonomes...).
- Membres des CHSCT.
- Futurs chefs de projet démarche RPS/QVT.
- Directeurs & responsables de service.

## **OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Acquérir une méthodologie d'identification des pathologies liées, d'analyse des situations et d'évaluation des facteurs de risques psychosociaux et risques socio-organisationnels.
- Appliquer cette méthode (identifier, analyser et évaluer), à un cas concret de son établissement médico-social.
- Intégrer les risques psychosociaux dans le document unique
- Proposer des mesures d'adaptation cohérentes avec la politique de l'établissement.

## **CONTENU.**

### **Jour 1 de 9 h à 12 h**

Faire le point sur ses connaissances en matière de risques psychosociaux, tant sur le plan opérationnel que réglementaire.

- Quizz – définition – méthode – réglementation – expériences individuelles

### **Jour 1 de 13 h à 17 h**

Identifier les différentes dimensions de ce qu'est le travail et des liens entre travail et RPS aujourd'hui dans les établissements médico-sociaux dans un contexte de changement

- Les changements en cours transforment le travail. Le changement nécessite de l'agilité.
- Différencier le résultat du travail et l'activité de travail
- Les différentes composantes du travail : travail réel, travail prescrit, activité de travail, travail objectif, subjectif...

### **Jour 2 de 9 h à 12 h**

Co-construire une démarche de prévention des Risques Psychosociaux, collective et professionnalisante, du diagnostic à la définition, à la mise en œuvre et à l'évaluation des actions.

- Créer au-préalable les conditions de la confiance en interne.
- Les 5 grandes étapes.
- Définir des indicateurs.

### **Jour 2 de 13 h à 17 h**

La méthode des "situations-problèmes" pour résoudre les situations en retrouvant le plaisir de parler du travail et de construire ensemble des solutions

- Objectiver la situation-problème
- Repérer l'ensemble des acteurs visibles et invisibles
- Évaluer les effets de la situation pathogène sur : les individus, le collectif de travail, les résultats du travail
- Évaluer les causes directes et indirectes d'une situation-problème et les facteurs de risque

### **Jour 3 de 9 h à 12 h**

Jeu sérieux : un outil pour analyser et exploiter des situations-problèmes

- Analyse de situations-problèmes (violence externe, violence interne, stress) : analyse de la situation (causes et conséquences) et formulation et mise en discussion de pistes d'actions préventives
- Entraînement à la rédaction des éléments pour le document unique

### **Jour 3 de 13 h à 17 h**

Mobiliser les acteurs pour co-construire le diagnostic et la démarche de prévention.

- Le choix des acteurs dans une démarche apprenante : quels instances projet et quels acteurs dans les instances ?
- Mobiliser la Direction sans la démobiler
- Outils et ressources pour "motiver" les acteurs (entretiens collectifs, indicateurs, questionnaires, analyse de situations de travail)
- La conduite du projet et la place des personnes-ressource
- Stratégie de communication autour de la démarche

## **MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- Apports théoriques (diaporama)
- Quizz interactifs permettant de rebalayer les fondamentaux (opérationnels et réglementaires)
- Vidéo :
  - travail en trinome à partir d'un extrait d'intervention lors d'une commission parlementaire sur le Burn Out
  - travail en binome pour l'analyse d'une situation problème fictive
- Travail en atelier : méthode projet : « construisez votre démarche de prévention multi-acteurs » avec des outils collaboratifs puis Speed Meeting pour récolter des éléments d'enrichissement collectif (méthode Design Thinking)
- Jeu sérieux : les RPS dans le document unique (Formateur certifié par l'ANACT)
- Construction en formation d'outil adaptable à sa pratique
- Moyens techniques : vidéoprojection, PC portable, paperboard, diaporama, tableau blanc, plateau de jeux
- Supports de formation, bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne

### MODE D'ÉVALUATION.

- Avant la formation : analyse de la demande, analyse du besoin et préparation et contextualisation de l'action de formation
- À la fin de chaque séquence, le formateur s'assure par des questions que le ou les messages-clé de la séquence ont été compris et mémorisés
- Au début de chaque journée, le formateur revient sur les points-clé pour activer les processus d'ancrage des notions vues précédemment.
- Quizz interactif pour l'évaluation des apports théoriques
- Tour de table en fin de formation
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation
- Quatre à six mois après la fin de la formation, nous contactons par téléphone les établissements pour faire le bilan des actions engagées ou des changements qui se sont opérés suite à la formation. Nous faisons aussi le point sur les actions ou les changements qui n'ont pas eu lieu et que l'établissement ou les participants souhaitent mettre en œuvre. Nous essayons d'identifier les freins et en tenons compte pour faire évoluer nos formations afin de les rendre plus efficace dans leurs résultats

- Nous avons travaillé pendant deux années au sein d'un groupe de travail national ANACT / INRS pour développer une méthodologie d'évaluation des démarches de prévention complexes RPS et TMS. Nous appliquons donc le guide que nous avons co-construit.

### PRÉ-REQUIS.

- Avoir suivi un module de formation permettant de s'approprier un langage commun sur les RPS, et notamment de
  - connaître la notion de RPS et les principaux types de RPS aujourd'hui,
  - identifier les principales causes de RPS et leurs liens avec le travail (facteurs Gollac, modèle C2R)c
  - identifier les principales conséquences des RPS sur la santé des individus, sur les collectifs de travail, sur le travail produit
  - connaître le cadre réglementaire applicable.
- Avoir une expérience de travail avec le document unique d'évaluation des risques professionnels.



## Sensibilisation aux risques psychosociaux

**PUBLIC.** Managers et salariés travaillant en cuisine de restauration

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Disposer d'un registre commun de langage permettant de repérer les risques psychosociaux.
- Situer son rôle de manager dans la prévention des risques psychosociaux.
- Construire en situation professionnelle une action de prévention des RPS en appréhendant les déterminants du travail.

### CONTENU.

#### Jour 1 de 9h à 12h

- Des RPS au mieux être au travail : pourquoi parle-t-on de RPS aujourd'hui ?
- Définir le périmètre des RPS
- Consulter le document unique de prévention des risques.

#### Jour 1 de 13h à 17h

- Préciser les symptômes, les signaux faibles, forts, les incidences sur les individus et le collectif.
- Actions et conduites de prévention.

### MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.

- La démarche pédagogique choisie permet de contribuer à faire évoluer les représentations des stagiaires sur la manière d'appréhender la sécurité alimentaire et la santé au travail. Les contenus sont développés sur les principes de la formation d'adultes. Ils sont déclinés afin de remettre le TRAVAIL au cœur de la réflexion, permettant ainsi de soutenir les professionnels, valoriser leur savoir-faire et enfin qu'ils restent mobilisés - des acteurs capables et responsables.

- Apports théoriques (diaporama, vidéo, podcast, fiches découverte, Quizz interactif).
- Travail de groupe (l'atelier de).
- Jeux sérieux.
- Distribution d'outils adaptables à sa pratique.
- Moyens techniques : vidéoprojection, PC portable, paperboard, diaporama.
- Supports de formation, bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne.

### MODE D'ÉVALUATION.

- Avant la formation : analyse de la demande, analyse du besoin et préparation et contextualisation de l'action de formation.
- À la fin de chaque séquence, le formateur s'assure par des questions que le ou les messages-clé de la séquence ont été compris et mémorisés.
- Au début de chaque journée, le formateur revient sur les points-clé pour activer les processus d'ancrage des notions vues précédemment.
- Quizz interactif pour l'évaluation des apports théoriques
- Tour de table en fin de formation
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation
- Nous avons travaillé pendant deux années au sein d'un groupe de travail national ANACT / INRS pour développer une méthodologie d'évaluation des démarches de prévention complexes RPS et TMS. Nous appliquons donc le guide que nous avons co-construit.



**PRÉ-REQUIS.** Aucun



# Prévenir les risques psychosociaux en restauration

**PUBLIC.** Managers de restauration

- Groupe de 8 maximum

**OBJECTIFS.** À l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Disposer d'un registre commun de langage permettant de repérer les risques psychosociaux.
- Situer son rôle de manager dans la prévention des risques psychosociaux.
- Évaluer les risques d'une situation en objectivant l'analyse (lien avec le document unique).
- Construire une action de prévention des RPS en appréhendant les déterminants du travail.

**CONTENU.**

**Jour 1 de 9 h à 12 h**

- Des RPS au mieux être au travail : Pourquoi et comment parle-t-on de RPS aujourd'hui ?
- Le périmètre des RPS : harcèlement, stress, violence au travail, burn-out, brown-out.
- Les causes profondes des RPS : les signaux faibles, les signaux forts, les incidences sur les individus et le collectif, sur la performance.

**Jour 1 de 13 h à 17 h**

- Les facteurs de risque psychosociaux (Facteurs GOLLAC, modèle C2R Anact).
- Lien entre les facteurs de risque et le management quotidien.
- S'entraîner à objectiver une situation qui pourrait être génératrice de RPS.
- Lancer le travail intersession.

**Intersession**

Chaque stagiaire conduit une action sur son site. À l'aide d'une grille d'analyse, il devra décrire objectivement une situation repérée comme situation à risque. Il décrit ensuite comment il pourrait agir pour maîtriser le risque, prendre en charge la situation ou bien encore alerter (3 niveaux de prévention). Il est accompagné à distance par le formateur consultant pour être rassuré ou bien pour être orienté. Lors de cet échange, un travail préparatoire de restitution sera proposé avec un modèle de présentation (oral).

**Jour 2 de 9 h à 17 h**

- Ice breaker
- Animation du groupe sous forme de co-développement, chaque stagiaire présente au groupe son travail.
  - présentation de la situation,
  - approfondissement par jeu de questions / réponse,
  - formalisation de la demande,
  - conseil par les pairs et le formateur,
  - bilan et synthèse par le stagiaire,
  - présentation du plan d'action retenu.

**MÉTHODES ET TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES.**

- La démarche pédagogique choisie permet de contribuer à faire évoluer les représentations des stagiaires sur la manière d'appréhender la sécurité alimentaire et la santé au travail. Les contenus sont développés sur les principes de la formation d'adultes. Ils sont déclinés afin de remettre le TRAVAIL au cœur de la réflexion, permettant ainsi de soutenir les professionnels, valoriser leur savoir-faire et enfin qu'ils restent mobilisés - des acteurs capables et responsables.
- Apports théoriques (diaporama, vidéo, Quizz interactif).
- Travail de groupe (co-développement).
- Mise en situation d'analyse et de résolution.
- Accompagnement en intersession.
- Construction par le stagiaire d'outils immédiatement opérationnels.
- Moyens techniques : vidéoprojection, PC portable, paperboard, diaporama, téléphone, mail.
- Supports de formation, bibliothèque de ressources remis aux stagiaires sur clé USB ou plateforme en ligne.

**MODE D'ÉVALUATION.**

- Test sous forme de QCM pour l'évaluation des apports théoriques.

**PRÉ-REQUIS.** Aucun



# notes



**Zest**Formation

1630 Chemin du Crêt  
69420 Condrieu

Tél : 04 79 33 23 89  
Portable : 06 88 12 00 12  
info@zestformation.fr

Siret : 833 243 421 00017

---

[www.zestformation.fr](http://www.zestformation.fr)