

E - CATALOGUE

# Formations Inter/Intra

F4S VOUS ACCOMPAGNE

---

**L'HUMAIN**  
**NOTRE EXIGENCE**



# F4S FORMATION EN BREF



1587  
Stagiaires formés



120  
Formations



14 ANS  
D'existence



18  
Formateurs

## Vous souhaitez faire évoluer vos pratiques et celles de vos équipes ?

Conscients des évolutions de votre secteur et des obligations légales en termes de formation de vos équipes, nous avons conçu des dispositifs de formation sur-mesure pour répondre spécifiquement aux besoins :

- Des EHPAD, maisons de retraites et hôpitaux
- Des crèches
- Des IME, MAS, ESAT

Nos formateurs expérimentés possèdent une très bonne connaissance du terrain et vous donneront des clés pour faire progresser et élargir les connaissances et compétences de vos équipes.

Nous sommes en mesure d'accompagner vos équipes non seulement sur l'actualisation de leurs compétences et de leurs pratiques professionnelles mais surtout nous redonnons du sens à leur quotidien.

A la clé des professionnels experts, motivés et sereins.

### Organisme reconnu



iperia

AKTO  
L'humain au cœur des services

TRANSITIONS  
PRO Partenaire d'avenir



Fédération de la Formation Professionnelle



uniformation



Datadock



# MODALITÉS

## Encadrants pédagogiques

- Formateurs qualifiés et professionnels des spécialités concernées.
- Très bonne connaissance du terrain.

## Moyens pédagogiques

- Ordinateurs et vidéoprojecteurs.
- Documents ressources.
- Plateaux techniques dédiés (petite-enfance, cuisine, assistance à la personne).

## Méthodes mobilisées

Selon les modules choisis, les formations s'articulent autour d'apports didactiques et méthodologiques, d'expérimentation, et d'analyse de cas et de situations réelles vécues par les participants.

## Démarche pédagogique

Pédagogie dite « active » et nous privilégions les mises en situation.

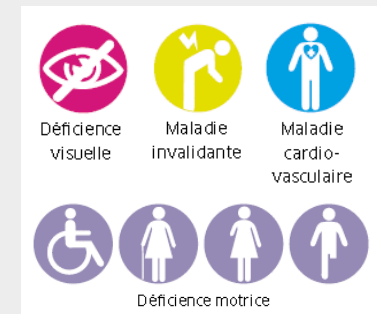
## Modalités d'évaluation des acquis

Selon les différents modules, des méthodes spécifiques d'évaluation peuvent être mises en place (exemple : quizz, situation d'évaluation finale, etc...).

En fin de formation, le stagiaire remplit une grille d'évaluation de la qualité de la formation.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap pour les formations se déroulant au centre

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap (locaux, adaptation des moyens de la prestation). Nos locaux sont accessibles aux PMR. Nous contacter pour réaliser une étude personnalisée si besoin.



## Contact

L'équipe F4S Formation est joignable du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

- par téléphone : 02 32 61 40 91
- ou par courriel : [contact@f4s.fr](mailto:contact@f4s.fr)

## SOINS SPECIFIQUES ET BIEN-ÊTRE

L'hygiène et les soins bucco-dentaires/ 1 ou 2 Jours .....	10
Valoriser l'acte de la toilette/ 1 ou 2 Jours.....	11
La prévention des escarres/ 1 Jour.....	12
La prévention et les soins de l'incontinence/ 1 Jour .....	13
Le soin par le toucher/ 2 Jours .....	14
L'esthétique et la personne âgée/ 2 Jours .....	15
Le pied de la personne âgée/ 1 Jour .....	16
La réflexologie plantaire/ 1 Jour .....	17

## ACCOMPAGNEMENT ET SOINS

Se mettre dans la peau du grand âge : le simulateur de vieillissement/ 1 Jour.....	18
Promouvoir la bientraitance / 2 Jours .....	19
Soins de confort et d'image/ 2 Jours .....	20
La prévention des chutes/ 1 Jour.....	21
Ateliers : La prévention des chutes chez la personne âgée / 1 Jour .....	22
L'accompagnement de la fin de vie/ 2 Jours .....	23
Obligation de discrétion et déontologie/ 1 Jour .....	24
La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées/ 2 Jours.....	25
La maladie de Parkinson/ 2 Jours .....	26
La dépression de la personne âgée/ 2 Jours .....	27
Les troubles du comportement de la personne âgée/ 2 Jours .....	28
La personne âgée face à l'alcool/ 2 Jours .....	29
L'autonomie de la personne âgée/ 2 Jours.....	30

## GESTION DES RISQUES

La gestion du stress liée à la prise en charge patients/résidents/ 2 Jours .....	31
Prévenir l'épuisement professionnel : le burn out/ 2 Jours.....	32
Techniques de manutention manuelle/ 1 Jour .....	33
Manutention et prévention des lombalgies/ 1 Jour .....	34
Sauveteur Secouriste du Travail (SST) : Formation initiale/ 2 Jours.....	35
Sauveteur Secouriste du Travail : Recyclage/ 1 Jour.....	36

## AMELIORER L'ENVIRONNEMENT ET LES RELATIONS DE TRAVAIL

Mieux communiquer avec les familles et les proches/ 2 Jours .....	37
Prévenir et gérer les situations de violence et d'agressivité/ 2 Jours.....	38
Mieux gérer ses émotions et celles des autres/ 2 Jours .....	39
Apprendre le lâcher prise/ 1 Jour .....	40
Animateur yoga du rire/ 2 Jours .....	41
Soutenir et accompagner les aidants/ 2 Jours .....	42

## HÔTELLERIE-MANAGEMENT-HYGIENE ET ENVIRONNEMENT

Bionettoyage et entretien des locaux/ 1 Jour .....	43
La méthode RABC : hygiène du linge/ 1 Jour .....	44
L'alimentation de la personne âgée/ 1 Jour.....	45
Prévenir la dénutrition et la déshydratation de la personne âgée/ 1 Jour .....	46
Prise en charge de la déglutition / 1 Jour.....	47
Alimentation de la personne âgée : évaluer et prévenir (régimes alim., allergies..)/ 2 Jours .....	48

## HANDICAP

Accompagner une personne en situation de handicap et vieillissante/ 2 Jours.....	49
--	----



## Notre formation certifiante

Titre professionnel (TP) : Assistant de vie aux familles (ADVF) / 350 heures.....	51
CCP : Entretien du logement et du linge d'un particulier du TP ADVF / 70 heures.....	52
CCP : Accompagner la personne dans les actes essentiels du quotidien du TP ADVF/ 140 heures.....	53
CCP : Entretien du logement et du linge d'un particulier du TP ADVF/ 70 heures.....	54
MODALITES.....	55

## L'hygiène et les soins bucco-dentaires

### CONTENU

- La cavité buccodentaire.
- Les principales pathologies rencontrées dans la cavité buccale et leurs conséquences.
- Particularités des soins de bouche.
- Moyen de préventions.

### DURÉE

Matin : 1<sup>er</sup> groupe de 6 personnes.

Après-midi : 2<sup>ème</sup> groupe de 6 personnes.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Prendre conscience des enjeux de l'Hygiène bucco-dentaire chez la personne âgée.
- Connaître les principales pathologies rencontrées dans la cavité buccale.
- Être en mesure d'apporter des soins d'hygiène adaptés.
- Mettre en place des moyens de prévention.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

## Valoriser l'acte de la toilette

### CONTENU

La qualité de vie d'une personne malade, âgée ou en situation de handicap, dépend largement de la prise en soin et la toilette est un moment fort du quotidien. Instaurer une relation privilégiée, où la communication non verbale témoigne de la sollicitude du soignant, permet d'apporter du confort. Au-delà de la technique, le temps de la toilette requiert une attitude, des gestes et un toucher qu'il faut apprendre à maîtriser. C'est un temps d'échange et d'émotion autant pour le soignant que pour le soigné et qui peut être le point de départ d'un cheminement vers le "prendre soin".

- Adapter les gestes de l'hygiène en fonction :
  - Des capacités physiques et mentales.
  - Des attentes.
  - Des besoins et des désirs de la personne.
- Redynamiser l'élan vital en favorisant le plaisir et le bien-être et en revalorisant l'image de soi.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Prendre conscience de l'importance de l'acte de la toilette.
- Adapter ses gestes en fonction des capacités, des besoins, des attentes et des désirs de la personne âgée.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant  
12 personnes maximum

### DURÉE

Matin : 1<sup>er</sup> groupe de 6 personnes.  
Après-midi : 2<sup>ème</sup> groupe de 6 personnes.

## La prévention des escarres

### CONTENU

Problématique quotidienne pour les équipes soignantes, la lutte contre les escarres est à l'origine de pratiques multiples et parfois divergentes. Comment prévenir et traiter au mieux ces lésions ? Les escarres constituent en effet une pathologie fréquente, à l'origine de complications graves. Elles concernent tous les professionnels du soin.

- La constitution de l'escarre.
- Les différents stades et types.
- Le rôle de l'équipe.
- Les conduites à tenir, le traitement de l'escarre, le positionnement des patients.
- Contrôle et évaluation.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les personnes à risque (échelles d'évaluation, transmissions ciblées...).
- Mobiliser des moyens techniques et humains.
- Adopter des attitudes préventives et curatives adaptées.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

## La prévention et les soins de l'incontinence

### CONTENU

L'incontinence urinaire concerne une femme sur six à partir de 20 ans et une sur deux à partir de 50 ans. L'incontinence fécale toucherait 10% de la population au-delà de 50 ans. Ces chiffres pourraient être sous évalués du fait que les problèmes de continence restent tabous. Le coût de l'incontinence est par ailleurs conséquent pour les établissements. Avec le vieillissement de la population, et l'augmentation des degrés de dépendance dans les établissements pour personnes âgées, les difficultés liées à ce problème sont croissantes, dans un contexte de travail maximum pour les professionnels et de pénibilité croissante. Un certain nombre de ces dysfonctionnements sont en lien avec une mauvaise hygiène de vie et pourraient être corrigés ou atténués assez simplement.

- Approche physiologique du système urinaire.
- Les types d'incontinences touchant principalement la personne âgée.
- Les aides techniques et les produits pour palier à l'incontinence.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaitre les différentes incontinences.
- Prendre en compte les conséquences psychologiques chez la personne incontinente.
- Analyser et mettre en place une démarche individuelle et collective pour maintenir autonomie, confort, hygiène corporelle et qualité de vie.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

## Le soin par le toucher

### CONTENU

- Le toucher : qu'est-ce que c'est ?
- Le toucher-massage /toucher message : qu'est-ce que c'est ?
- Le vécu corporel de la personne âgée.
- Les apports et l'efficacité du soin par le toucher-douceur.
- Où, quand, comment intégrer le toucher-massage au quotidien.
- Exercices pratiques : sur soi-même et en binôme.

### INTERVENANTE

Psycho socio-esthéticienne.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Intégrer la notion de base du concept « toucher » : être soi-même détendu pour être à l'écoute de l'autre.
- Pratiquer la relation d'aide par le toucher soignant.
- Maîtriser les techniques de toucher adaptées aux différentes localisations.
- Intégrer le toucher dans sa pratique soignante pour faciliter les soins.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

10 personnes maximum

Tenue décontractée à prévoir

## L'esthétique et la personne âgée

### CONTENU

- Les modifications physiques au cours du vieillissement.
- Le rôle du personnel soignant.
- Les techniques de soins du visage, des mains et des pieds.
- Prendre soin du visage, des mains et des pieds.
- Exercices de massage des mains et des pieds.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

10 personnes maximum

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Bien-être et mise en valeur de la personne.
- Identifier la place des soins esthétiques dans le prendre soin de la personne.
- Acquérir des techniques de base en soins esthétiques et soins de coiffure.
- Communiquer à travers les soins esthétiques.
- Intégrer le soin esthétique dans le projet de soin de la personne, le partager au sein de l'équipe pluridisciplinaire.

## Le pied de la personne âgée

### CONTENU

- Notions d'anatomie et de physiologie du pied.
- Les affections du pied.
- Retentissement de certaines pathologies générales au niveau du pied.
- Les malformations les plus courantes.
- Le rôle du soignant.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Pratiquer des soins de pied en toute sécurité dans le cadre de sa fonction et à l'occasion de la toilette.
- Repérer les signes nécessitant d'alerter un médecin ou un spécialiste.
- S'initier à la réflexologie plantaire et au massage du pied.
- Utiliser le massage comme mode de communication.



## La réflexologie plantaire pour les personnes âgées

### CONTENU

#### LE TOUCHER : « ACTE DE SOIN »

Parce que le mal-être, l'inconfort et la douleur ne sont traités actuellement que par les seuls apports médicamenteux, il est essentiel de proposer des solutions alternatives moins agressives de détente et de relaxation dans le but d'apporter du bien-être aux personnes âgées. Des maux tels que le stress ou l'angoisse qui accompagnent la douleur physique méritent une tout autre attention.

Ainsi la méthode de soin par le toucher aide les soignants à sortir les résidents de leur isolement en restant en contact dans la discrétion et la pudeur.

Le fait de procurer bien-être et soulagement grâce à la « chaleur de nos mains » permet ainsi aux personnes âgées d'entrer en communication avec le monde extérieur.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Enrichir la relation auprès des personnes âgées ou en situation de handicap, par la qualité du geste et du toucher dans les soins quotidiens.
- Utiliser des techniques du « toucher de bien-être » dans la pratique soignante.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

## Se mettre dans la peau du grand âge : le simulateur de vieillissement

### CONTENU

Se mettre dans la peau du grand-âge pour mieux comprendre la personne âgée dans sa globalité. Nous proposons au travers de cette formation de consolider les bases théoriques grâce à une formation pratique et interactive.

Le simulateur de vieillissement permet de réaliser des jeux de rôle et des exercices où le soignant est acteur, afin d'améliorer la prise en soins.

- Généralités sur le vieillissement physiologique.
- Les pathologies du vieillissement les plus souvent rencontrées.
- Analyse et cas pratique (jeux de rôles avec simulateur de vieillesse) :
  - Mise en place d'ateliers.
  - Travail sur les axes d'amélioration des pratiques professionnelles.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Ressentir et mieux comprendre les difficultés motrices et sensorielles de la personne âgée au quotidien.
- Favoriser l'empathie auprès de la personne âgée.
- Permettre au professionnel d'évaluer sa pratique et d'ajuster son attitude.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

8 personnes maximum par journée

4 personnes par ½ journée

## Promouvoir la bientraitance

### CONTENU

« Un aller-retour permanent entre penser et agir » (ANESM 2008)

- La bientraitance, questionnement éthique.
- Les objectifs de la bientraitance.
- Les causes et les facteurs de risques.
- La maltraitance : historique.
- Le silence face à la maltraitance ordinaire.
- L'évaluation de la maltraitance et le cadre juridique.
- Recommandations pratiques.
- La communication avec le résident pour mieux reconnaître ses besoins et ses attentes.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier et comprendre les situations favorables à la bientraitance .
- S'interroger et analyser son positionnement professionnel et responsable.
- Renforcer sa communication pour passer d'une attitude bienveillante à bientraitante.
- Mieux se connaître pour mieux se protéger de l'épuisement professionnel.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum

## Soins de confort et d'image

### CONTENU

La vieillesse altère souvent l'image que la personne âgée a d'elle-même. En outre, la peau, les cheveux et les ongles subissent des transformations que les professionnels en charge de la toilette ou d'ateliers relatifs à l'image doivent prendre en compte pour accompagner au mieux la personne âgée. Revalorisation de l'image et à la relation à la personne âgée par des soins corporels de confort.

- Revalorisation de l'image et vieillir en beauté.
- Coiffure et soins des cheveux.
- Visage et soins esthétiques.
- Soins des pieds et des mains.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Relaxation de la personne âgée en pratiquant des soins corporels.
- Acquérir des techniques pour prodiguer à la personne âgée des soins du visage, des cheveux, des mains et des pieds.
- Dépister les signes d'affections relatives à la peau, aux cheveux et aux ongles nécessitant l'intervention d'un professionnel expert.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant  
12 personnes maximum

## La prévention des chutes

### CONTENU

- MATIN : ½ journée - Acquisition et renforcement des connaissances
  - Les causes et les facteurs de risque : facteurs intrinsèques, les facteurs extrinsèques.
  - L'évaluation de l'équilibre.
  - La prévention.

- APRES-MIDI : ½ journée

Cette séance sera consacrée à des ateliers d'exercices d'équilibre statique et dynamique de prévention des chutes, en utilisant le simulateur de vieillissement.

OU

A tour de rôle, les participants accompagnés de résidents volontaires testeront les différents ateliers d'entraînement de perception sensorielle et de surface d'appui avec activité simple ou multiple (motrice et/ou cognitive)

Accompagnement à la mise à jour ou création de la fiche «évaluation du risque de chute».

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les causes et les facteurs de risque des chutes.
- Analyser, anticiper, agir et prévenir les risques de chute.
- Sensibiliser les professionnels à la prévention et aux outils de prévention AGGIR.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

6 personnes maximum

## Ateliers : La prévention des chutes chez la personne âgée

### CONTENU

- L'évaluation de l'équilibre : test d'équilibre, test de locomotion, tests à critères multiples, Timed « up and go », appui monopodal, lever de chaise, évaluation de la marche...
- RAPPEL : Les causes et les facteurs de risque

Cette séance sera consacrée à des ateliers d'exercices d'équilibre statique et dynamique de prévention des chutes, en utilisant le simulateur de vieillissement.

A tour de rôle, les participants testeront les différents ateliers d'entraînement de perception sensorielle et de surface d'appui avec activité simple ou multiple (motrice et/ou cognitive).

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Analyser, anticiper, agir et prévenir les risques de chute.
- Sensibiliser les professionnels à la prévention et aux outils de prévention.
- Prévenir les chutes en associant les ateliers.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

Matin : 5 personnes maximum

Après-midi : 5 personnes maximum

## L'accompagnement de la fin de vie

### CONTENU

L'accompagnement du patient/résident en fin de vie est une préoccupation pour la majorité des soignants qui y sont confrontés. Cette réalité fait partie de l'environnement quotidien du personnel et s'accompagne souvent d'un vécu difficile, douloureux et stressant aboutissant à des situations difficiles à vivre, avec le patient, sa famille ou même le reste de l'équipe. Cette formation rassurera les soignants dans leurs pratiques et leur permettra de prendre du recul vis-à-vis de leurs propres représentations sur la mort.

- Le concept d'accompagnement
- La fin de vie
- La souffrance des soignants
- L'importance d'une communication adaptée
- Réflexion éthique sur la phase terminale
- La prise en charge de la douleur
- Les derniers instants de la vie

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les différentes étapes de la fin de la vie et le processus de deuil.
- Renforcer sa communication avec la personne et son entourage.
- Définir le cadre juridique.
- Prévenir l'apparition de facteurs de dépendance et d'inconfort.
- Exprimer, en tant que soignant, ses difficultés, ses besoins et ses angoisses face à la mort.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

## Obligation de discrétion et déontologie

### CONTENU

- Le cadre juridique et professionnel du métier (sous forme d'échanges et d'exemples).
  - La notion de loyauté envers son employeur
- Nombreux exercices pratiques.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Permettre à tout professionnel de se positionner dans son métier.
- Connaître ses limites de compétences dans un cadre professionnel et les respecter.
- Adopter un comportement respectant l'intégrité de la personne aidée, ses besoins et ses choix de vie.
- Connaître l'obligation de discrétion professionnelle.
- Mettre en application ces règles dans le cadre d'une intervention à domicile.



## La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées

### CONTENU

La lutte contre la maladie d'Alzheimer constitue une priorité de santé publique dans un contexte de vieillissement de la population (Plan maladies neurodégénératives 2014-2019, recommandations HAS juillet 2014). La connaissance de la maladie permet d'adapter sa communication et ses soins pour établir une relation d'aide et de soins efficace, prévenir les troubles et accompagner les familles et les aidants. Ce module de formation vous permettra de mieux appréhender la maladie d'Alzheimer et d'adapter votre prise en charge.

- Vieillesse normale et pathologique.
- La prise en charge médicamenteuse et non-médicamenteuse
- Le travail d'équipe pluridisciplinaire et les rôles respectifs des intervenants auprès du patient/résident.
- La gestion des principaux troubles du comportement.
- Les attitudes et techniques d'écoute.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre et repérer les manifestations de la maladie d'Alzheimer.
- Adopter des techniques et des outils de relation d'aide adaptés aux patients souffrant de la maladie d'Alzheimer et apparentées.
- Accompagner efficacement les familles et les aidants.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum

## La maladie de Parkinson

### CONTENU

- Présentation de la maladie et ses aspects.
- Les principes d'accompagnement des personnes souffrant de la maladie de Parkinson.
- L'éducation thérapeutique ou comment mieux vivre avec la maladie de Parkinson.

### PARTICIPANTS

Tout public

5 à 12 personnes maximum

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre la maladie de Parkinson.
- Comprendre les conséquences de la maladie pour la personne et les retentissements sur sa vie au quotidien.
- Sensibiliser et interpeller les professionnels sur les spécificités et la complexité de cette pathologie.
- Connaître l'évolution et les différents stades de la maladie.
- Identifier les besoins spécifiques pour adapter la prise en soin des personnes souffrant de la maladie de Parkinson.

## La dépression de la personne âgée

### CONTENU

- La crise du vieillissement.
- Particularités cliniques chez la personne âgée.
- Repérer et évaluer une dépression.
- Prise en soin de la dépression.
- La prévention de la dépression.
- Mieux communiquer avec le patient (favoriser le soin relationnel).

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier et comprendre la maladie dépressive chez la personne âgée.
- Mettre en place une démarche de prévention, de diagnostic et de soins.
- Mieux communiquer pour favoriser le soin relationnel.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

## Les troubles du comportement de la personne âgée

### CONTENU

- Caractéristiques psychologiques du vieillissement.
- Les troubles du comportement.
- L'évaluation des troubles.
- Les différentes méthodes d'évaluation et leurs indications.
- Les savoirs pratiques en gériatrie.
- Prise en charge médicamenteuse de la douleur.
- Prévention, évaluation et prise en charge des effets secondaires des traitements contre la douleur.
- Le rôle propre des soignants dans la prise en charge.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier et comprendre le vieillissement physiologique et pathologique.
- Evaluer et analyser les troubles du comportement pour en trouver le sens.
- Gérer ses émotions et mettre en place des attitudes de communication et de soins efficaces.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

## La personne âgée face à l'alcool

### CONTENU

Evoquer un sujet tabou qui peut bouleverser nos valeurs, apporter un débat constructif. Ce module de formation vise à favoriser un groupe pour permettre une meilleure circulation des échanges entre les participants afin que chacun puisse s'exprimer, suivant son ressenti avec une écoute attentive, sans jugement.

- La problématique de dépendance.
- Les conduites d'alcoolisation.
- Les consommations à risque.
- Les conséquences de la maladie.
- La prévention.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir des connaissances théoriques sur la problématique de dépendance « alcool ».
- Sensibiliser les professionnels aux difficultés que rencontrent les personnes présentant des problèmes « d'alcool ».
- Elaborer autour de nos ressentis notre savoir être et notre savoir faire.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum

## L'autonomie de la personne âgée

### CONTENU

- Vieillesse, fragilité, personne âgées et société.
- Chutes de la personne âgée et ses complications.
- Entretien physique : activité et alimentation de la personne âgée.
- Troubles cognitifs et troubles du comportement de la personne âgée.
- Préservation de l'indépendance et de l'autonomie de la personne âgée.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les différentes situations et mécanismes de perte d'indépendance et d'autonomie chez la personne âgée.
- Les différentes approches permettant de favoriser l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.
- Prévention et la prise en charge des chutes et des chuteurs.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

## La gestion du stress liée à la prise en charge patients/résidents

### CONTENU

- Le stress et ses conséquences.
- Les sources de stress.
- Les moyens pour faire face au stress.
- Les approches et méthodes pédagogiques :
  - Retour d'expériences des mises en application.
  - Les questionnaires du diagnostic du stress.
  - La programmation neurolinguistique.
  - Les exercices d'auto-évaluation et le partage d'expériences.
  - Les techniques adaptées aux besoins des personnes et des situations.
  - Les jeux de rôles.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences.
- Anticiper, prévenir et réguler les états de stress.
- Éviter les états de lassitude professionnelle, de banalisation des actes.
- Développer ses ressources internes en situation de stress.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum

## Prévenir l'épuisement professionnel : Le burn-out

### CONTENU

- Cerner la problématique.
- Les conséquences des RPS pour les salariés.
- La prévention (la communication non violente) :
  - La gestion des conflits internes.
  - La gestion du stress.
  - Faire face à l'agressivité des usagers/résidents.
  - Les paroles constructives.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Cerner la problématique : le stress, les conflits internes, la charge physique et mentale du travail, l'agressivité des usagers.
- Appréhender les conséquences pour la santé des salariés.
- Appréhender les outils au service de la prévention : le dialogue dans les équipes, la gestion du stress et des conflits.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum



## Techniques de manutention manuelle

### CONTENU

- Partie théorique.
- Partie pratique : support vidéo (étude des cas).
- Formation spécifique à chaque poste de travail.

### PARTICIPANTS

Personnel de service et administratif.

1 jour pour 8 participants maximum.

2 jours pour 10 à 15 participants maximum.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Adapter le mieux possible les méthodes, les milieux, les équipements de production aux caractéristiques physiques et psychologiques des travailleurs.
- Eviter les accidents dus à la manutention ou au transport des charges.
- Prendre en compte les T.M.S (Troubles Musculo-Squelettiques du membre supérieur).

## Manutention et prévention des lombalgies

### CONTENU

- Prévenir les mauvaises postures.
- Connaître les bons gestes : éducation gestuelle.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

8 personnes maximum

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir des notions d'anatomie et d'ergonomie afin de mieux comprendre les techniques de manutention.
- Adopter une attitude permettant de préserver sa santé.
- Eviter les accidents dus à la manutention ou au transport des résidents/patients.
- Concourir au bien-être, au confort et à la sécurité de la personne accompagnée.

## Sauveteur Secouriste du Travail (SST) : Formation Initiale

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Les principaux indicateurs de santé au travail, dans l'établissement ou dans la profession.
- Le rôle de sauveteur du travail dans et hors son entreprise.
- Connaître l'alerte aux populations.
- Reconnaître, sans s'exprimer lui-même, les dangers persistants éventuels qui menacent la victime de l'accident et/ou son environnement.
- Supprimer ou isoler le danger ou soustraire la victime au danger sans s'exposer lui-même. Le cadre juridique de son intervention.
- Examiner la(les) victime(s) avant et pour la mise en œuvre de l'action choisie en vue du résultat à obtenir.
- Faire alerter ou alter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise.
- Effectuer l'action (succession de gestes) appropriée à l'état de la(des) victime(s). Déterminer l'action à effectuer pour obtenir le résultat à atteindre, que l'on a déduit de l'examen préalable.
- Mettre en œuvre l'action choisie en se référant à la technique préconisée. Vérifier, par observation l'atteinte et la persistance du résultat attendu et l'apparition de nouveaux signes indiquant que la vie de la victime est menacée, jusqu'à sa prise en charge par les secours spécialisés.
- Repérer les dangers dans une situation de travail.

### CONTENU

- Situer le SST dans la santé et sécurité au travail et appréhender la prévention.
- Rechercher les risques persistants de danger.
- Reconnaître les situations inhérentes aux risques spécifiques.
- Rôle de sauveteur du travail dans et hors de son entreprise.
- Gestes pour protéger, examiner, alerter et secourir.
- Mise en application de ses compétences de SST à la prévention dans son entreprise.

### PARTICIPANTS

4 à 10 personnes : 14h

10-14 personnes : rajout 1h de formation par participant  
supplémentaire

15 personnes et plus : session dédoublée

## Sauveteur Secouriste du Travail (SST) : Recyclage

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Renouveler sa carte de Sauveteur Secouriste du Travail
- Révision des gestes d'urgence
- Déterminer et mettre en œuvre l'action déduite de l'examen préalable.
- Vérifier, par observation de la victime, l'atteinte et la persistance du résultat attendu.
- Adapter l'action en cas d'apparition de nouveaux signes, jusqu'à l'arrivée des secours spécialisés.
- Cas particuliers: étouffements, saignements, sensations pénibles ressenties, brûlures, incapacité motrice, plaies apparentes, perte de conscience...
- Positions adaptées aux différents cas(LVA, PLS).
- RCP (Réanimation Cardio-Pulmonaire) et utilisation du DAE (Défibrillateur Automatisé Externe) chez l'adulte.
- RCP et DAE chez l'enfant.
- RCP chez le nourrisson.

### CONTENU

- Révision et mise à jour de toutes les connaissances acquises lors de la formation initiale de SST :
  - Secours et premiers soins à une victime d'accident du travail sur le lieu de travail.
  - Prévention des risques de « sur accident » pendant et après l'accident.

### PARTICIPANTS

4 à 10 personnes : 14h

10-14 personnes : rajout 1h de formation par participant supplémentaire

15 personnes et plus : session dédoublée

### PRÉ-REQUIS

Être titulaire de la Carte SST

## Mieux communiquer avec la famille et les proches

### CONTENU

Comprendre le vécu de familles confrontées au vieillissement de leur proche, à la maladie et à la dépendance de celui-ci, au placement en institution. Inviter les familles à prendre part au projet de vie de leurs parents. Aider et accompagner les familles à maintenir des liens de qualité avec leur parent, à favoriser leur intégration lors du placement en prenant en compte la notion de deuil due à la séparation. Clarifier et positionner le rôle et la place des soignants dans la relation avec les familles. Connaître les règles d'une communication bienveillante.

- La famille, un système en constante évolution.
- Connaître la dynamique familiale (les liens spécifiques et la place de chacun).
- Les interactions complexes dans la relation personne âgée- enfants- famille.
- Les conflits avec les familles, l'expression d'une souffrance.
- Les enjeux de la relation soignants-familles-patients/résidents.
- Aider et accompagner les familles.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Saisir la complexité des enjeux de la relation « triangulaire» avec les familles.
- Optimiser sa capacité de communication avec les familles et instaurer une relation de confiance et de partenariat.
- Prendre conscience de son devoir de réserve et de discrétion.
- Comprendre les différents types de conflits pour anticiper les problèmes.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum

## Prévenir et gérer les situations de violence et d'agressivité

### CONTENU

- Le concept du triangle soignant-soigné-famille.
- Les mécanismes d'agressivité et de violence.
- L'approche sociologique de la violence.
- Prévenir les conflits et l'agressivité.
- La communication non-violente.
- Prévenir et anticiper les situations à risque.
- Mieux se connaître pour mieux se protéger.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier et comprendre les mécanismes de l'agressivité et de la violence.
- Repérer les facteurs déclenchants et les situations à risque.
- Mieux communiquer pour désamorcer ou gérer une situation agressive.
- S'interroger et analyser individuellement et en équipe son positionnement professionnel et responsable.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum

## Mieux gérer ses émotions et celles des autres

### CONTENU

Les émotions ne s'arrêtent pas à la porte de votre lieu de travail. . Elles y entrent et travaillent avec vous. Au lieu de les repousser, mieux vaut les apprivoiser ! L'émotion est une forme d'intelligence, une compétence qui repose sur la conscience de soi et de ses propres ressentis et sentiments. Cette capacité se prolonge dans l'écoute des autres et crée une plus grande efficacité dans les rapports interpersonnels. L'objet de cette formation est justement de vous aider à développer cette intelligence émotionnelle..

- Comprendre les 3 piliers.
- Comprendre, identifier les 7 émotions fondamentales.
- Analyser ses réactions émotionnelles.
- Gérer ses émotions et celles des autres.
- Définir son plan d'action.
- Mises en situation et cas concrets.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre et gérer ses émotions et celles de ses interlocuteurs afin de renforcer la relation avec les autres qu'il s'agisse de familles, de patients, de résidents, de collaborateurs ou de collègues.
- Rester efficace face à des émotions fortes et mieux vivre les situations émotionnellement chargées.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum

## Apprendre le lâcher prise

### CONTENU

- Ce qu'est le lâcher prise : définition en 6 notions principales principes.
  - Lâcher quoi ?
  - Les attitudes à adopter.
- Gérer ses émotions et celles des autres :
  - Comment faire
  - Se débarrasser des pensées négatives
  - Couper les liens

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Se débarrasser de ce qui nous encombre.
- Prendre conscience de nos émotions.
- Prendre conscience du vrai soi.
- L'écoute active.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum



## Animateur yoga du rire

### CONTENU

- Mieux se connaître pour renforcer son rôle de manager.
- Considérer les fondamentaux de la communication.
- Développer une communication assertive pour renforcer la relation de confiance.
- Organiser sa disponibilité pour gérer son équipe.
- Mobiliser son intelligence émotionnelle pour motiver et renforcer la cohésion et le bien-être de l'équipe.
- Gérer les situations difficiles.
- Définir son programme management.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Être capable d'animer une séance de yoga du rire.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel souhaitant animer des séances de Yoga du rire

5 à 12 personnes maximum

## Soutenir et accompagner les aidants

### CONTENU

- Le contexte sociétal et politique.
- Définir et comprendre les contours de la notion « d'aidants ».
- Soutenir et accompagner les aidants : prise en charge des aidants.

### PARTICIPANTS

Tout le personnel

12 personnes maximum

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Accompagner les aidants dans leurs besoins et leurs attentes.
- Identifier et différencier les rôles aidants/famille/entourage.
- Repérer et comprendre les difficultés auxquelles sont confrontés les aidants.
- Accompagner les aidants à se positionner par rapport à la personne âgée.
- Intégrer les aidants dans le processus de prise en charge.

## Bionettoyage et entretien des locaux

### CONTENU

- Matériaux et locaux.
- Les différents produits.
- Le bionettoyage.
- Les matériels et les techniques de nettoyage et bionettoyage.
- Les différents matériels (entretien et local de stockage).
- Gestion des produits et matériels.
- Chronologie des étapes d'entretien.
- Procédure et protocole de bionettoyage selon les zones – évaluation des procédures et autocontrôle – organisation du travail selon les zones – mise en situation sur le terrain.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Valoriser le rôle du nettoyage et le bio nettoyage dans l'établissement et sensibiliser le personnel au respect des règles d'hygiène.
- Repérer et analyser les niveaux de risques et les moyens de les combattre.
- Elaborer des protocoles adaptés à la structure et aux moyens de l'établissement.

### PARTICIPANTS

Agent d'entretien

12 personnes maximum

## La méthode RABC : Hygiène du linge

### CONTENU

- Rappel des notions de microbiologie.
- Le linge.
- Organisation du travail et circuits du linge.
- La maîtrise de la propreté et de l'hygiène du linge.
- Ergonomie.
- Les produits lessiviels.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les principes de blanchisserie et les bases de programmes de lavage utilisés.
- Connaître les principes de la méthode R.A.B.C.
- Appliquer les mesures et les procédures de maîtrise des risques microbiologiques pour la maîtrise du circuit du linge.

### PARTICIPANTS

Personnel de lingerie

12 personnes maximum

## L'alimentation de la personne âgée

### CONTENU

Améliorer l'alimentation des personnes âgées, c'est s'intéresser non seulement au contenu de l'assiette mais aussi à tout ce qui est autour du repas et qui en fait un moment agréable.

La conservation d'un lien social et le plaisir de manger participent à la prévention de la dénutrition et par là-même limitent la perte d'autonomie des personnes âgées.

Une alimentation adaptée contribue à prévenir la déshydratation, la sarcopénie, l'ostéoporose et la dénutrition de la personne âgée.

- Notions sur le contexte de la vieillesse en France.
- Connaissance approfondie des personnes âgées.
- Alimentation des personnes âgées.
- Diététique des personnes âgées et situation de handicap.
- Comportement des personnes âgées face à l'alimentation.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Sensibiliser à l'importance physiologique, sociale et affective de l'alimentation pour les personnes âgées ou personnes en situation de handicap.
- Comprendre la notion d'équilibre alimentaire.
- Concevoir des menus et des régimes courants adaptés aux personnes âgées ou en situation de handicap.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant, accompagnant, chef de cuisine, cuisinier...

12 personnes maximum

## Prévenir la dénutrition et la déshydratation de la personne âgée

### CONTENU

- La dénutrition de la personne âgée.
- Connaissance de la personne âgée.
- Connaître et repérer la dénutrition.
- Limiter la dénutrition.
- La déshydratation des personnes âgées.
- Les troubles cognitifs et/ou comportementaux.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant, accompagnant, chef de cuisine, cuisinier...

12 personnes maximum

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Actualiser les connaissances concernant les besoins nutritionnels et d'hydratation des personnes âgées.
- Prévenir et limiter les conséquences de la dénutrition et de la déshydratation.
- Mettre en place une prise en charge réussie des repas.
- Être capable d'évaluer les situations à risque et trouver des réponses concrètes et pratiques.
- Mettre en place des outils d'évaluation et de suivi dans l'établissement.

## Prise en charge de la déglutition

### CONTENU

- Connaître les effets de l'âge sur le statut nutritionnel.
- Les mécanismes de la déglutition.
- Les conduites à tenir en cas de fausses routes.
- La mise en œuvre d'actions préventives.
- Proposition d'outils d'évaluation et de suivi.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître la physiologie de la déglutition.
- Identifier les différents types de troubles de la déglutition.
- Evaluer les risques durant les repas.
- Savoir prévenir les risques de fausse route en recherchant le maintien du plaisir de manger.
- Savoir faire face à l'aggravation des troubles de la déglutition.

### PARTICIPANTS

Tout personnel

12 personnes maximum

## Alimentation de la personne âgée : évaluer et prévenir (régimes alimentaires, allergies...)

### CONTENU

Améliorer l'alimentation des personnes âgées, c'est s'intéresser non seulement au contenu de l'assiette mais aussi à tout ce qui est autour du repas et qui en fait un moment agréable.

La conservation d'un lien social et le plaisir de manger participent à la prévention de la dénutrition et par là-même limitent la perte d'autonomie des personnes âgées.

Une alimentation adaptée contribue à prévenir la déshydratation, la sarcopénie, l'ostéoporose et la dénutrition de la personne âgée.

- Notions sur le contexte de la vieillesse en France.
- Connaissance approfondie des personnes âgées.
- Alimentation des personnes âgées.
- Diététique des personnes âgées et en situation de handicap.
- Comportement des personnes âgées face à l'alimentation.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Sensibiliser à l'importance physiologique, sociale et affective de l'alimentation pour les personnes âgées ou personnes en situation de handicap.
- Comprendre la notion d'équilibre alimentaire.
- Concevoir des menus et des régimes courants adaptés aux personnes âgées ou en situation de handicap.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant, accompagnant, chef de cuisine, cuisinier...

12 personnes maximum



## Accompagner une personne en situation de handicap et vieillissante

### CONTENU

- Les notions fondamentales sur le handicap.
- Les différentes déficiences rencontrées chez des personnes âgées.
- Les effets du vieillissement et du handicap.
- Visualiser les principaux troubles de la personne en situation de handicap.
- Optimiser l'intégration des personnes en situation de handicap en EHPAD.

### PARTICIPANTS

Personnel soignant

12 personnes maximum

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les pathologies spécifiques au vieillissement de la personne en situation de handicap.
- Prévenir l'émergence de ces pathologies.
- Recenser les besoins spécifiques de la personne en situation de handicap et vieillissante.
- L'accueil de la personne en situation de handicap vieillissante dans le projet d'établissement.
- Définir des modalités de prise en charges spécifiques.
- Définir des modalités d'accompagnement social de ces personnes.
- Adapter le projet de vie de ces personnes.

**NOUS SOMMES SPECIALISÉS DEPUIS  
14 ANS DANS LES FORMATIONS  
SANITAIRES ET SOCIALES.**

**POUR TOUTE DEMANDE DE DEVIS,  
PROJET PERSONNALISÉ, N'HESITEZ  
PAS À NOUS CONTACTER.**

**Adresse**

2 route des falaises  
27100 Val-de-Reuil

**Nous contacter**

02.32.61.40.91  
[contact@f4s.fr](mailto:contact@f4s.fr)

**Site internet**

[www.f4s.fr](http://www.f4s.fr)

**Suivez-nous**

