



CATALOGUE

2026 / 2027

Formations **INTER & INTRA** Entreprise

Santé • Médico-social • Hygiène



www.f4s-formation.com



L'humain,
notre exigence

Accompagnement & prise en charge des résidents / patients

RUBRIQUE 1

Page 1/2

Des formations conçues pour accompagner les professionnels du soin et de l'accompagnement au quotidien

AUTONOMIE, VIEILLISSEMENT & ACTES ESSENTIELS

- | | | |
|---|--|-------|
| 1 Le simulateur de vieillissement
• Comprendre les difficultés motrices et sensorielles
• Analyser ses pratiques de soin pour ajuster sa posture | Public : AS, auxiliaires de vie, AES/AMP | 1/2 j |
| 2 L'hygiène buccodentaire
• Connaître les bonnes pratiques d'hygiène bucco-dentaire
• Repérer inconfort, douleur ou risque infectieux | Public : Équipes soin & accompagnement | 1/2 j |
| 3 Valoriser l'acte de la toilette
• Valoriser le soin de la toilette auprès des personnes âgées
• Adapter ses gestes selon les capacités, les attentes et besoins | Public : AS, auxiliaires de vie, AES/AMP | 1/2 j |
| 4 L'hygiène buccodentaire + Valoriser l'acte de la toilette (module 2 et 3) | Public : Équipes soin & accompagnement | 1 j |
| 5 La grille AGGIR
• Comprendre la grille AGGIR et son rôle dans l'évaluation de l'autonomie et des besoins d'accompagnement | Public : Équipes soin & coordination | 1 j |
| 6 Prévenir la perte d'autonomie
• Repérer les signes précoces et les risques de perte d'autonomie
• Proposer des actions simples pour sécuriser le quotidien | Équipes soin & accompagnement | 1 j |

SOINS QUOTIDIENS, CONFORT & PRÉVENTION CLINIQUE

- | | | |
|--|--|-----|
| 7 La prévention des escarres
• Identifier les facteurs de risque et faire preuve de vigilance | Public : Équipes soin & accompagnement | 1 j |
| 8 Plaies et cicatrisations
• Comprendre la cicatrisation et la typologie des plaies
• Adapter l'observation, optimiser le suivi et l'alerte des plaies | Public : IDE & AS | 1 j |
| 9 La prévention des chutes
• Analyser les facteurs de risque individuels et d'environnement
• Déployer des actions simples pour sécuriser les déplacements | Public : Équipes soin & accompagnement | 1 j |
| 10 Hygiène et bonnes pratiques dans les soins
• Actualiser les pratiques d'hygiène au quotidien | Public : Équipes soin & accompagnement | 1 j |

BIENTRAITANCE, ÉTHIQUE & PROJET PERSONNALISÉ

- | | | |
|---|--|-----|
| 11 Le refus de soins
• Analyser le refus de soins et les enjeux éthiques associés
• Maintenir la confiance en adaptant sa posture | Public : Équipes soin & accompagnement | 1 j |
| 12 L'accueil de la personne âgée
• Préparer un accueil rassurant qui facilite l'intégration de la personne accompagnée et de ses proches | Public : Équipes soin & accompagnement | 2 j |
| 13 Le projet de vie individualisé
• Individualiser à partir des habitudes et besoins de la personne
• Mobiliser l'équipe autour d'objectifs partagés et suivis | Public : Équipes soin & accompagnement | 2 j |
| 14 La bientraitance au quotidien
• Intégrer la bientraitance dans ses gestes et son organisation
• Questionner ses pratiques pour prévenir les dérives de soins | Public : Équipes soin & accompagnement | 1 j |
| 15 La réflexion éthique dans ses pratiques professionnelles
• Identifier les dilemmes éthiques rencontrés dans l'accompagnement et le soin | Public : Tout professionnel(le) | 2 j |

NOS INCONTOURNABLES



Promouvoir la bientraitance en institution

2 j

Public : Tout professionnel(le)

- Comprendre les repères de la bientraitance et les situations à risque de maltraitance.
- Développer une culture d'équipe centrée sur le respect, l'écoute et le pouvoir d'agir.



Prévenir la maltraitance et gérer les signaux d'alerte en établissement

2 j

Public : Tout professionnel(le)

- Identifier les situations à risque et les signaux d'alerte liés à la maltraitance en ESSMS
- Adopter les bons réflexes de prévention, d'alerte et de prise en charge pour protéger les personnes accompagnées

16 Les pathologies liées au vieillissement

- Identifier les pathologies liées à l'âge et leurs effets
- Adapter l'aide selon les capacités, risques et besoins

Public : Équipes soin & accompagnement

2j

17 La maladie de Parkinson

- Comprendre la maladie et adapter l'aide aux gestes quotidiens

Public : Équipes soin & accompagnement

1j

18 Les troubles du comportement

- Repérer les causes et facteurs des troubles comportementaux
- Adopter des réponses apaisantes et non médicamenteuses

Public : Équipes soin & accompagnement

2j

19 La pathologie neuro-dégénérative

- Comprendre les impacts des maladies neuro-dégénératives
- Ajuster les soins pour préserver les capacités et la sécurité

Public : Équipes soin & accompagnement

2j

20 Démences : repérage et accompagnement

- Identifier les formes de démence et leurs effets au quotidien
- Adapter les échanges et les activités pour éviter les ruptures

Public : Équipes soin & accompagnement

2j

21 Alzheimer : adapter sa communication

- Adapter sa communication face aux troubles de la mémoire
- Prévenir les incompréhensions, l'opposition et les tensions

Public : Équipes soin & accompagnement

1j

22 Approche de la gériopsychiatrie

- Distinguer les troubles psychiatriques, neurocognitifs et vieillissement normal

Public : Équipes soin & accompagnement

2j

HANDICAP, SANTÉ MENTALE & VULNÉRABILITÉS

23 Accompagner la personne handicapée

- Repérer les effets du vieillissement sur le handicap
- Adapter le rythme et l'accompagnement vers l'autonomie

Public : Équipes handicap

2j

24 Anxiété, dépression et risque suicidaire

- Repérer l'anxiété, la dépression et le risque de suicide
- Alerter, orienter et adopter une posture sécurisante

Public : Équipes soin & coordination

1j

25 Repérer les personnes âgées vulnérables

- Repérer les signes de fragilité et transmettre les observations utiles pour déclencher un accompagnement adapté

Public : Équipes soin & accompagnement

1j

VIE SOCIALE, GÉRONTOLOGIE & APPROCHES NON MÉDICAMENTEUSES

26 L'esthétique pour les personnes âgées

- Utiliser les soins esthétiques comme support de bien-être, d'image de soi et de relation

Public : Équipes soin & animation

1j

27 Le soin par le toucher

- Faire du toucher un outil de relation, d'apaisement et de soin
- Respecter le consentement, l'intimité et le confort dans le soin

Public : Équipes soin & accompagnement

2j

28 L'approche SNOEZELEN : accompagnement non médicamenteux

- Comprendre la stimulation sensorielle et l'approche Snoezelen
- Créer un environnement apaisant et adapté aux besoins

Public : Équipes soin & animation

2j

29 L'animation et la vie sociale en EHPAD

- Créer des animations adaptées aux envies et vies des résidents
- Favoriser le lien social, la participation et l'estime de soi

Public : Animation, AS, AES/AMP

2j

FIN DE VIE, DOULEUR & SOINS PALLIATIFS

30 Accompagner la fin de vie & soins palliatifs

- Identifier les facteurs de risque et faire preuve de vigilance
- Mettre en œuvre les actions de prévention et de surveillance

Public : Équipes soin & accompagnement

3j

31 Évaluer et soulager la douleur

- Utiliser des outils adaptés pour évaluer la douleur
- Agir pour la prévention et le soulagement de la douleur

Public : IDE & AS

2j

32 Les soins palliatifs à la fin de vie

- Intégrer la démarche palliative dans les pratiques de soin
- Identifier les besoins physiques, psychiques et sociaux

Public : Équipes soin & accompagnement

1j

RUBRIQUE 1

Page 2/2

NOS INCONTOURNABLES



Alzheimer et les maladies apparentées

2j

Public : Équipes soin & accompagnement

- Comprendre la maladie, ses symptômes et ses répercussions
- Ajuster l'accompagnement face aux troubles comportementaux



Assistant(e) de Soins en Gériologie - A.S.G

20j

Public : AS, AES/AMP

- Accompagner efficacement les personnes âgées fragilisées
- Professionnaliser sa pratique face aux troubles cognitifs



L'accompagnement de la fin de vie

2j

Public : Équipes soin & accompagnement

- Comprendre les besoins de l'individu et de ses proches
- Offrir une présence axée sur l'écoute et le confort

Prévention des risques & QVCT

Des formations conçues pour prévenir les risques professionnels et protéger la santé et le bien-être des équipes.

RUBRIQUE 2

COMMUNICATION, FAMILLES & GESTION DES CONFLITS

- | | | |
|---|---------------------------------|-----|
| 1 Mieux communiquer avec les familles
• Soutenir les proches grâce à une communication claire, cohérente et adaptée aux manifestations de la maladie | Public : Tout professionnel(le) | 1 j |
| 2 Accompagner les familles en deuil
• Adopter une posture d'écoute et de soutien auprès des proches | Public : Tout professionnel(le) | 1 j |
| 3 Mieux communiquer au sein de son équipe
• Adapter sa communication à tous ses interlocuteurs | Public : Tout professionnel(le) | 2 j |
| 4 Gestion des conflits
• Repérer les sources de conflit et les signes d'escalade | Public : Tout professionnel(le) | 2 j |

QVCT, STRESS, VIOLENCE & RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- | | | |
|--|--|-----|
| 5 QVT et communication positive
• Identifier les leviers de QVT dans ses relations
• Prévenir les tensions et renforcer la coopération en équipe | Public : Tout professionnel(le) | 2 j |
| 6 Les soignants et le travail de nuit
• Appréhender le travail de nuit pour préserver santé et qualité | Public : Équipes de nuit | 1 j |
| 7 QVT : la relation soignant-patient/résident
• Analyser l'impact de la relation de soin sur le bien-être
• Développer une communication respectueuse au quotidien | Public : AS & équipes de soin | 2 j |
| 8 Prévenir et gérer la violence et l'agressivité
• Identifier les déclencheurs et mécanismes d'escalade
• Utiliser des techniques de désamorçage et de communication | Public : Tout professionnel(le) | 2 j |
| 9 Gestion du stress
• Repérer les sources de stress et leurs impacts sur le soin
• Mobiliser des outils simples de régulation du stress | Public : Équipes soin & accompagnement | 2 j |

TRANSMISSIONS, DÉONTOLOGIE & CONTINUITÉ DES ACCOMPAGNEMENTS

- | | | |
|---|--|-----|
| 10 Les transmissions ciblées orales et écrites
• Garantir des transmissions claires, utiles et traçables
• Assurer la continuité de l'accompagnement entre équipes | Public : Équipes soin & accompagnement | 1 j |
| 11 Secret professionnel et déontologie
• Transmettre les informations dans le respect de la déontologie | Public : Tout professionnel(le) | 1 j |
| 12 ASH faisant fonction AS
• Consolider les repères essentiels du rôle d'ASH faisant fonction auprès des équipes de soin
• Sécuriser les gestes, les transmissions et la participation à l'accompagnement quotidien | Public : ASH faisant fonction AS | 3 j |
| 13 Nouveau référentiel AS
• Comprendre les évolutions du référentiel aide-soignant et leurs conséquences pratiques | Public : AS, formateurs, tuteurs | 2 j |
| 14 Réussir dans sa fonction d'I.D.E.C
• Clarifier les missions, la posture et les responsabilités
• Piloter l'organisation des soins, la communication et la qualité | Public : IDEC & cadres | 4 j |

QUALITÉ, CONFORMITÉ & SÉCURISATION DES PRATIQUES

- | | | |
|---|------------------------|-----|
| 15 Circuit médicament en EHPAD
• Comprendre le circuit du médicament et ses étapes | Public : IDEC & cadres | 1 j |
|---|------------------------|-----|

NOS INCONTOURNABLES



Mieux communiquer avec les familles

2 j

Public : Tout professionnel(le)

- Comprendre les attentes, inquiétudes et besoins d'information des familles
- Communiquer de façon claire, apaisante et professionnelle



Tutorat pour les professionnels de soin AS-ASH

2 j

Public : AS, ASH, tuteurs

- Accompagner un(e) professionnel(le) dans l'acquisition progressive de compétences en situation de travail.
- Transmettre les bonnes pratiques, donner du feedback et évaluer la progression.

Hygiène, sécurité sanitaire, alimentation & nutrition

Des formations conçues pour allier sécurité sanitaire, équilibre nutritionnel et plaisir du repas au quotidien

NUTRITION, MENUS & QUALITÉ DU REPAS

- 1 L'alimentation de la personne âgée**
- Connaître les besoins nutritionnels de la personne âgée
 - Adapter l'aide au repas selon l'autonomie et la santé

Public : Équipes soin & accompagnement

1j

- 2 Repas en institution et qualité de vie**
- Faire du repas un temps de plaisir, de relation et de qualité de vie pour les personnes accompagnées

Public : Équipes cuisine/restauration

1j

- 3 Équilibre alimentaire et conception des menus**
- Concevoir des menus équilibrés en articulant besoins nutritionnels, plaisir, saisonnalité et sécurité alimentaire

Public : Équipes cuisine/restauration

1j

HACCP, PMS & SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- 4 La méthode HACCP - Initiale : plan de maîtrise sanitaire**
- Comprendre les principes HACCP et leur rôle dans le PMS
 - Identifier les dangers, points de vigilance et actions de maîtrise

Public : Personnel de cuisine (en exercice)

1j

- 5 La méthode HACCP : recyclage**
- Actualiser ses connaissances HACCP et consolider les réflexes d'hygiène alimentaire au quotidien

Public : Personnel de cuisine

1j

- 6 Réalisation ou mise à jour du PMS**
- Structurer ou actualiser un plan de maîtrise sanitaire adapté à son établissement

Public : Chef cuisine, Resp. Restauration, Directeur

A définir

DÉGLUTITION, TEXTURES MODIFIÉES & REPAS ADAPTÉS

- 7 Les troubles de la déglutition**
- Repérer les signes de dysphagie et de fausse route
 - Adapter les postures et les textures pour sécuriser le repas

Public : Équipes soignant, cuisine / restauration

1j

- 8 Repas à textures modifiées**
- Adapter les textures face aux troubles de la déglutition
 - Préserver le plaisir de manger et les apports nutritionnels

Public : Équipes soignant, cuisine / restauration

1j

BIONETTOYAGE, LOCAUX & LINGE

- 9 La méthode RABC : hygiène du linge**
- Maîtriser les bonnes pratiques du circuit du linge selon les principes RABC (Risk Analysis Biocontamination Control)

Public : ASH & équipes hôtelières

1j

RUBRIQUE 3

NOS INCONTOURNABLES



Prévenir la dénutrition et la déshydratation

1j

Public : Équipes soignant, cuisine / restauration

- Repérer les signes et facteurs de dénutrition et risques de déshydratation
- Mettre en place des actions simples de prévention, d'alerte et de suivi



HACCP-service : hygiène et sécurité alimentaire

1j

Public : AS, ASH, Service, cuisine/restauration

- Appliquer les règles d'hygiène alimentaire lors du service des repas
- Prévenir les contaminations et les ruptures de chaîne grâce aux bons réflexes



Bionettoyage et entretien des locaux

1j

Public : ASH & AS, équipes hôtelières

- Appliquer les protocoles de bionettoyage et d'entretien selon les zones et les risques
- Prévenir les contaminations grâce à des pratiques rigoureuses et traçables

Compétences transversales, sécurité & fonctions support

RUBRIQUE 4

Des formations conçues pour renforcer le management,
réussir l'intégration et maîtriser les outils professionnels au quotidien

BUREAUTIQUE, NUMÉRIQUE & OUTILS PROFESSIONNELS

1 Word initiation et perfectionnement

- Produire des documents professionnels clairs, structurés et correctement présentés

Public : Tout professionnel(le)

2 j

2 Excel initiation et perfectionnement

- Créer et exploiter des tableaux simples pour suivre des données professionnelles

Public : Tout professionnel(le)

2 j

3 Comptabilité de base et suivi budgétaire pour responsables de structure

- Comprendre les mécanismes budgétaires de sa structure
- Assurer le suivi et le contrôle du budget de son service

Public : Direction, cadres, RH, administratif

1 j

4 IA générative et usages responsables en établissement médico-social

- Comprendre les usages de l'IA générative en médico-social
- Adopter de bonnes pratiques pour un usage éthique de l'IA

Public : Direction, cadres, RH, administratif

½ j

New!

ERGONOMIE, MANUTENTION & PRÉVENTION, SECOURISME & SÉCURITÉ

5 Techniques de manutention des charges

- Appliquer les principes de sécurité et de manipulation pour réduire les risques liés à la manutention manuelle

Public : Tout professionnel(le)

1 j

6 Manutention 100% pratique patient/résident

- S'exercer aux techniques de manutention en situation réelle

Public : AS, ASH & IDE

½ j

SECOURISME & SÉCURITÉ AU TRAVAIL

8 Incendie et manipulation des extincteurs

- Prévenir le risque incendie et savoir intervenir en cas de départ de feu

Public : Tout professionnel(le)

½ j

10 Sauveteur Secouriste du Travail (recyclage)

- Actualiser ses compétences de sauveteur secouriste

Public : Tout professionnel(le)

1 j

NOS INCONTOURNABLES

7



Manutention & prévention des lombalgies

1 j

Public : Équipes soin & accompagnement

- Identifier les facteurs de lombalgie au travail
- Adapter ses postures et gestes pour protéger son dos

9



Sauveteur Secouriste du Travail (SST) : formation initiale

2 j

Public : Tout professionnel(le)

- Intervenir efficacement face à un accident du travail
- Contribuer à la prévention des risques professionnels



Proximité



Confiance



Respect

L'humain,
notre exigence

Un projet de formation ? Parlons-en.

F4S Formation accompagne les professionnels de la santé,
sanitaire et médico-social avec des formations **INTER & INTRA**
adaptées aux réalités du terrain.

*Sauf mention contraire, les formations du catalogue sont des actions de formation
continue non inscrites au RNCP/RS.*

Informations pratiques



Accès : calendrier défini
avec le client selon
disponibilités



Programme détaillé, devis
et convention transmis sur
demande



Accessibilité : besoins
spécifiques étudiés en
amont avec le référent
handicap



Évaluation & validation :
positionnement,
évaluations, satisfaction à
chaud, attestation et
certificat de réalisation

Contact



02.32.61.40.91



contact@f4s.fr



www.f4s-formation.com



2 route des Falaises,
27100 Val-de-Reuil
à 200m de la gare

● www.f4s-formation.com

SARL F4S FORMATION – SIRET : 534 808 332 00025
Déclaration d'activité enregistrée sous le
n°23270167527 auprès du Préfet de Normandie



uniformalion
VOTRE PARTENAIRE EMPLOI ET FORMATION
ÉCONOMIE SOCIALE • HABITAT SOCIAL • PROTECTION SOCIALE