



**EVOLUPTIA**  
ORGANISME DE FORMATION

# EVOLUPTIA

*Conseil et Formation*

# **LIBÉREZ VOS TALENTS. NOUS NOUS OCCUPONS DU RESTE.**

*Osez apprendre, osez Transformer*

Evoluptia met **l'humain au cœur de la performance**.

Formations en relations humaines, RH, santé et sécurité, informatique, et accompagnements personnalisés (coaching, conseil RH, team-building) : des solutions pour allier **développement des compétences et confiance collective**.

Notre signature : une approche accessible, pragmatique et fondée sur l'écoute.



# NOS VALEURS



## PROXIMITÉ

Être au plus près des réalités du terrain et des besoins spécifiques de chaque organisation, avec une écoute attentive et un accompagnement sur mesure.



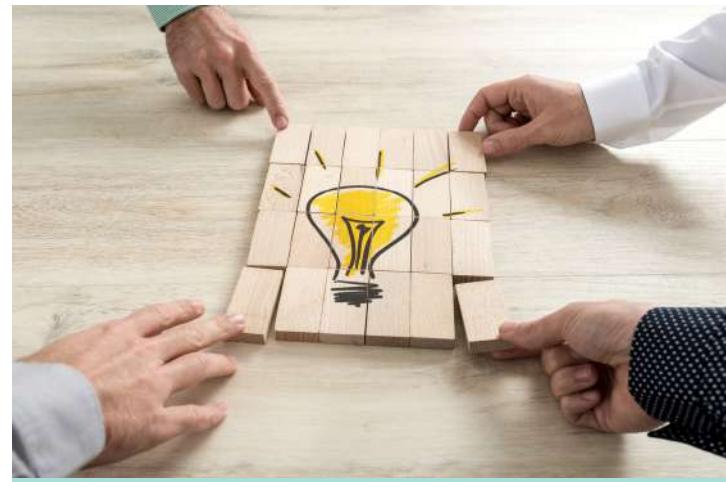
## L'HUMAIN D'ABORD

Placer l'humain au cœur de toutes nos démarches, en favorisant la confiance, le respect et le développement des talents individuels et collectifs.



## EXIGENCE

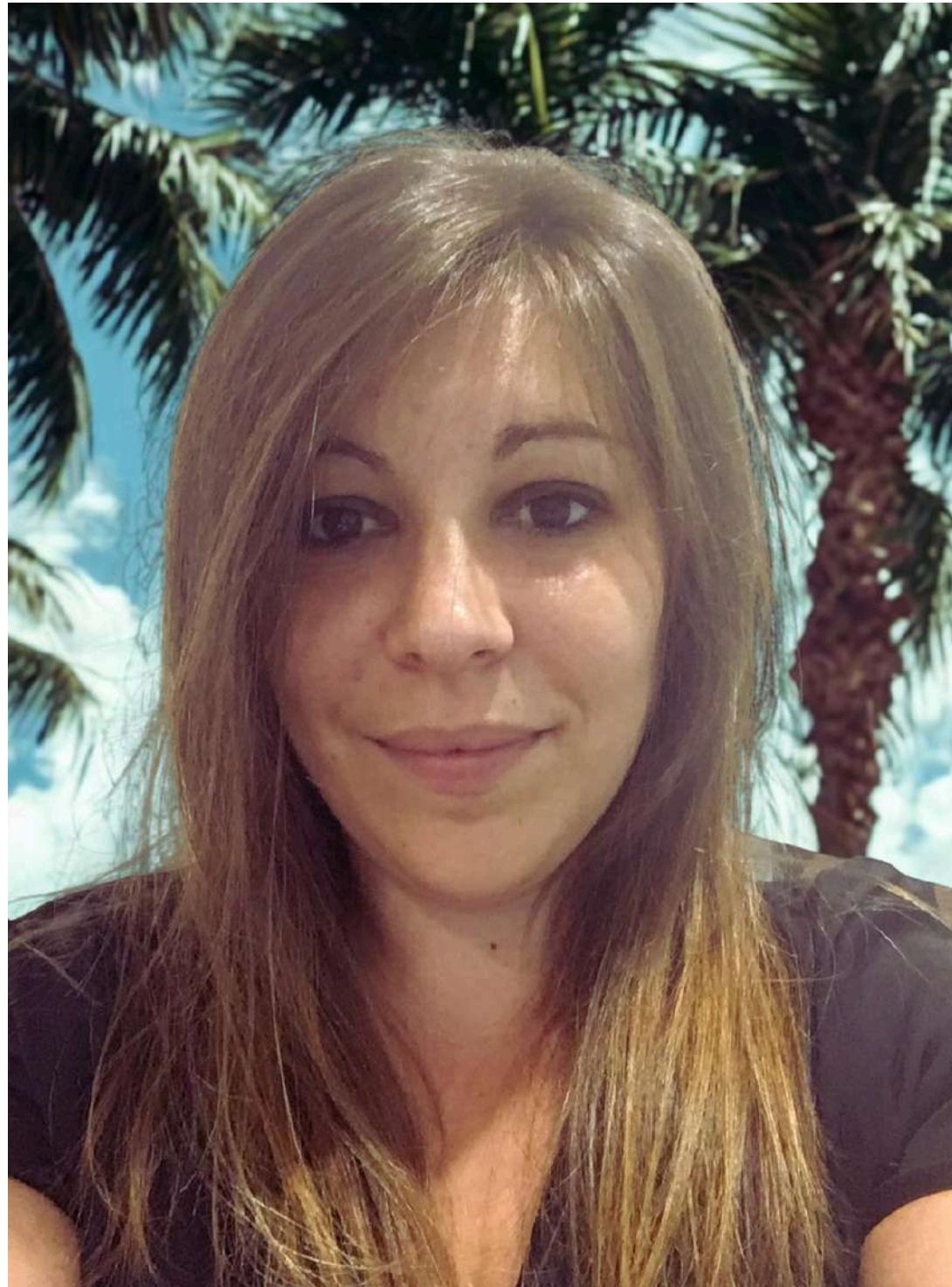
Garantir la qualité de nos formations et accompagnements grâce à des experts reconnus, des méthodes rigoureuses et des contenus toujours actualisés.



## INNOVATION

Allier créativité et pédagogie pour proposer des approches nouvelles, adaptées et efficaces, qui rendent l'apprentissage vivant et transformateur.

# NOTRE MISSION



*Charlotte*

## **RESPONSABLE DU DÉVELOPPEMENT**

Chez Evoluptia, notre mission est de construire avec vous des solutions utiles, concrètes et profondément humaines.

Nous nous adaptons à votre réalité et vos spécificités, pour créer des formations et des accompagnements sur mesure.

Avec des experts de terrain et une proximité locale, nous vous apportons un soutien ancré dans le quotidien, pensé pour être réellement transformateur.

# NOS ACCOMPAGNEMENTS

*De l'idée à la concrétisation, nous sommes à vos côtés à chaque étape*



## COACHING PROFESSIONNEL

Le coaching professionnel est un accompagnement qui favorise la prise de recul et l'action.

Qu'il soit individuel, d'équipe ou d'organisation, il aide à clarifier les objectifs, dépasser les blocages et renforcer les dynamiques collectives.



## ACCOMPAGNEMENT RH

Nous proposons un accompagnement RH sur mesure : conseil, appui stratégique ou externalisation de certains services.

Une professionnelle dédiée vous apporte son expertise pour sécuriser vos pratiques, optimiser la gestion des ressources humaines et vous libérer du temps sur vos priorités.



## DÉMARCHE DE PRÉVENTION

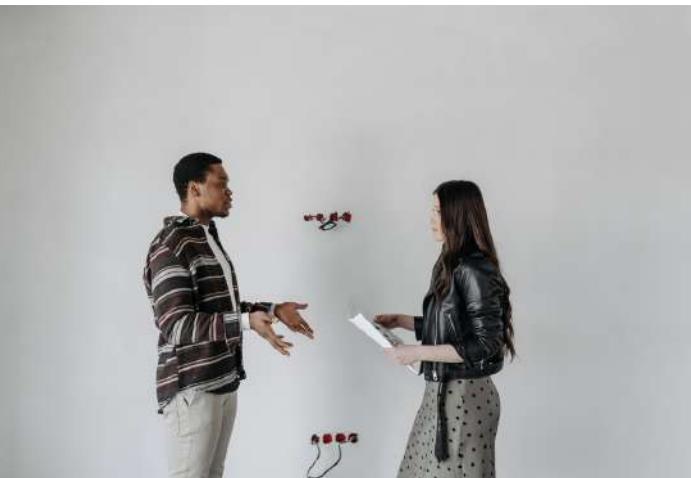
Nous vous accompagnons dans la mise en place de démarches de prévention des risques psychosociaux, des addictions et des risques liés à l'activité physique. Notre objectif : soutenir la santé physique et mentale, et renforcer la qualité de vie au travail.



## TEAM-BUILDING

Nous organisons des séminaires et team building pour renforcer la cohésion d'équipe et le bien-être au travail. Grâce à des méthodes innovantes et ludiques, nous proposons des expériences originales qui allient convivialité, collaboration et santé au travail.

# NOS THÉMATIQUES DE FORMATION



## RELATIONS HUMAINES

- MANAGEMENT
- LEADERSHIP
- MÉDIATION
- COMMUNICATION
- GESTION DES CONFLITS
- COHÉSION D'ÉQUIPE
- INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



## SANTÉ ET SÉCURITÉ

- ADDICTIONS
- DIALOGUE SOCIAL
- CSE
- HARCÈLEMENT
- RPS
- RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
- SST
- HACCP



## GESTION RH

- COMPRENDRE SON BULLETIN DE SALAIRE
- LES BASES DE LA COMPTABILITÉ



## INFORMATIQUE

- INITIATION À L'INTELLIGENCE ARTICIELLE
- CONCEVOIR SON SITE WEB
- ANIMER SES RÉSEAUX SOCIAUX
- WORD, EXCEL, POWERPOINT

# NOS APPROCHES

Nos accompagnements s'appuient sur des approches fiables et éprouvées, issues de références reconnues dans les sciences humaines.

Nous mobilisons des outils issus de l'approche systémique, du Care management, de la communication non violente, du DISC, de l'Ennéagramme, de l'Élément Humain, de l'intelligence émotionnelle, de l'intelligence collective et des neurosciences.

Tous nos intervenants sont formés et certifiés à ces méthodes, garantissant la qualité et la justesse de leur mise en œuvre.

Ces méthodes complémentaires permettent d'éclairer les dynamiques individuelles et collectives, de développer la conscience de soi et des autres, et de renforcer les pratiques relationnelles et managériales au service de la performance et du bien-être.



## LE DISC

Le modèle DISC, aussi appelée méthode des couleurs, est un outil puissant pour mieux comprendre les styles de communication, de comportement et de motivation. Avec lui, nous créons des accompagnements variés : coaching individuel, séminaires d'équipe, formations au management.

Il permet à chacun de mieux se connaître, de mieux comprendre les autres et de renforcer la collaboration, la performance et la confiance au sein des organisations.

## L'ÉLÉMENT HUMAIN®

L'Élément Humain est une approche qui explore les comportements, les ressentis et les besoins profonds des individus dans leurs relations.

Nous l'utilisons pour concevoir des parcours de coaching, des séminaires de cohésion ou des formations managériales qui favorisent la confiance, l'authenticité et la coopération.

Cette méthode aide à développer la conscience de soi et des autres, et à construire des équipes plus solides et alignées.

## L'ENNEAGRAMME

L'Ennéagramme est un modèle de connaissance de soi qui met en lumière neuf profils de personnalité et leurs dynamiques.

Nous l'intégrons dans nos coachings individuels et collectifs pour aider chacun à mieux comprendre ses modes de fonctionnement, gagner en lucidité relationnelle et développer des relations plus fluides et constructives au sein des équipes.



**EVOLUPTIA**  
ORGANISME DE FORMATION

# FORMATION

*Une offre au service de la qualité de vie au travail*





# PARCOURS CERTIFIANT L'ÉLÉMENT HUMAIN®

*selon la méthodologie de Will Schutz*



## POUR QUI?

Dirigeants, managers, professionnels des Resources Humaines, professionnels de l'accompagnement, et toute autre personne souhaitant développer son leadership.



## DURÉE

30 heures



## ENJEU

Ce module pose les fondamentaux de l'approche au travers d'une expérience riche et intense. Il est centré sur le développement de notre estime de soi, de nos potentiels et de notre leadership singulier. Il permet de mieux comprendre nos relations avec les autres, l'impact de nos comportements, et nos éventuelles zones de rigidités.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et comprendre ses préférences comportementales dans la relation aux autres
- Identifier les mécanismes de défense qui nous conduisent à la rigidité comportementale et aux situations de stress
- Développer sa flexibilité relationnelle par la pratique de l'ouverture à l'autre
- Intégrer la notion de choix et de responsabilité individuelle dans l'affirmation de soi
- Développer son estime de soi par l'identification de ses peurs et leur dépassement



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Quelles sont nos préférences en terme de comportements et quelles sont celles des autres? Comment interagissons-nous ensemble à partir des trois dimensions qui définissent le comportement humain?
- Où en est notre estime de soi? Qu'est-ce que le « concept de soi? ». Quels sont nos mécanismes de défenses? Comment atteindre « l'idéal de soi »?
- Quel niveau d'ouverture et d'authenticité avec les autres? Comment l'authenticité permet de créer des relations de confiance et de sortir de situations difficiles voire conflictuelles.
- Quelles peurs interpersonnelles influencent nos comportements? Comment les dépasser par la pratique des niveaux d'ouverture?

*Les clés pour conjurer authenticité, confiance et performance*

# PARCOURS CERTIFIANT L'ÉLÉMENT HUMAIN®

*selon la méthodologie de Will Schutz*



## POUR QUI?

Managers, responsables d'équipe, comités de direction et collectifs de travail souhaitant renforcer la confiance, la coopération et l'efficacité au service de projets communs.



## DURÉE

21 heures



## ENJEU

Ce parcours permet à l'individu de renforcer sa position de manager ou d'accompagnateur par l'acquisition de compétences en résolution de problématiques rencontrées dans ses fonctions. Cela lui permet de mieux acquérir et faire partager de nouvelles pratiques professionnelles lorsque lui-même se trouve en situation d'accompagnement du potentiel humain.

## PARTIE 2: LEADERSHIP & PERFORMANCE COLLECTIVE



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Affirmer son style de leadership à partir de la conscience et la compréhension de soi
- Expérimenter le lien entre l'estime de soi individuelle et la performance d'un collectif
- Identifier les phases de développement d'une équipe et apporter les réponses nécessaires à la poursuite de son développement.
- Dépasser les incompatibilités par un processus d'ouverture et de régulation bienveillante
- Identifier et adapter les modes de prises de décision d'une équipe aux enjeux de performance.



### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Comprendre les dynamiques d'équipe grâce à l'approche systémique : interactions, boucles relationnelles, leviers de cohésion et d'efficacité.
- Les stades de développement d'une équipe (Tuckman) : identifier où se situe son collectif et adapter son management en conséquence.
- Décoder les modes de fonctionnement pour renforcer l'écoute mutuelle et prévenir les incompréhensions.
- Utiliser les techniques issues de la médiation et de l'approche centrée sur la personne pour dépasser les blocages.
- Créer un cadre de travail propice à l'engagement et à la performance durable.

*(les clés pour renforcer la coopération et réussir ensemble.)*



# LES FONDAMENTAUX DU MANAGEMENT

## POUR QUI?

Managers, responsables d'équipe, encadrants, professionnels RH, dirigeants et toute personne souhaitant intégrer les principes du Care dans sa posture

## DURÉE

À partir de 14 heures  
Modulable selon les besoins



## ENJEU

Développer une posture managériale qui conjugue performance et attention au bien-être, en prenant soin de soi, des équipes et de l'environnement de travail.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir les fondements du Care Management et ses applications au management.
- Comprendre l'importance de prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.
- Renforcer l'écoute, l'empathie et la qualité des relations au sein de l'équipe.
- Développer des pratiques managériales qui favorisent l'engagement et la coopération.
- Mettre en œuvre une approche durable qui relie efficacité collective et qualité de vie au travail.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Les principes du Care Management : Self-care, Team-care, Environment-care.
- Prendre soin de soi en tant que manager : gestion de l'énergie, équilibre et régulation émotionnelle.
- Posture d'écoute et d'empathie : outils issus de la CNV, de l'intelligence émotionnelle et de la systémique.
- Créer un climat de confiance et de coopération : pratiques pour renforcer la cohésion et l'engagement.
- Responsabilité et exemplarité managériale : incarner des valeurs de bienveillance et de clarté.
- Application en contexte professionnel : construire un plan d'action aligné avec la culture et les enjeux de l'organisation.

*Les clés pour faire grandir son équipe et ses projets*

# MANAGER COACH



 **POUR QUI?**

Managers, responsables d'équipe, dirigeants et toute personne souhaitant développer une posture d'accompagnement et de développement des talents dans son organisation.

 **DURÉE**

À partir de 14 heures  
Modulable selon les besoins

 **ENJEU**

Évoluer d'une posture de pilotage vers une posture d'accompagnement, pour favoriser l'autonomie, la motivation et la progression des collaborateurs



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les différences entre manager « classique » et manager-coach.
- Développer l'écoute active, le questionnement et le feedback constructif.
- Accompagner la montée en compétences et la responsabilisation des collaborateurs.
- Créer un climat de confiance favorisant l'initiative et l'autonomie.
- Utiliser les outils du coaching au service de la performance collective.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Les fondamentaux du rôle de manager-coach : posture, principes et éthique.
- Communication et relation : écoute active, reformulation, communication non-violente.
- Outils de coaching : questionnement puissant, feedback, fixation d'objectifs.
- Accompagner la progression : identifier les talents, stimuler l'autonomie et la responsabilité.
- Clés de motivation et d'engagement : leviers individuels et collectifs.
- Pratiques de régulation et d'accompagnement : gérer les blocages et transformer les difficultés en opportunités.
- Plan d'action personnalisé : intégrer la posture de manager-coach dans son quotidien professionnel.

*Les clés pour accompagner, inspirer et faire grandir.*

# CARE MANAGEMENT



## POUR QUI?

Managers, responsables d'équipe, comités de direction et collectifs de travail souhaitant renforcer la confiance, la coopération et l'efficacité au service de projets communs.



## DURÉE

À partir de 14 heures  
Modulable selon les besoins



## ENJEU

Comprendre les mécanismes qui favorisent la confiance et l'ouverture, et développer les conditions d'une performance collective durable.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les dynamiques qui influencent la performance collective.
- Développer une meilleure connaissance de soi et des autres dans l'équipe.
- Créer un climat de confiance et d'authenticité favorisant la coopération.
- Améliorer la qualité des relations et la fluidité des échanges.
- Renforcer l'engagement et la responsabilité individuelle au service du collectif.
- Construire une culture d'équipe durable et performante.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Comprendre les dynamiques d'équipe grâce à l'approche systémique : interactions, boucles relationnelles, leviers de cohésion et d'efficacité.
- Les stades de développement d'une équipe (Tuckman) : identifier où se situe son collectif et adapter son management en conséquence.
- Décoder les modes de fonctionnement pour renforcer l'écoute mutuelle et prévenir les incompréhensions.
- Utiliser les techniques issues de la médiation et de l'approche centrée sur la personne pour dépasser les blocages.
- Créer un cadre de travail propice à l'engagement et à la performance durable.

Les clés pour faire grandir son équipe et cultiver le bien-être.

# LES FONDAMENTAUX DE LA MÉDIATION



## POUR QUI?

Acquérir les bases de la médiation pour prévenir et désamorcer les tensions, favoriser le dialogue et instaurer un climat de confiance dans les relations professionnelles.



## DURÉE

À partir de 14 heures  
Modulable selon les besoins



## ENJEU

Acquérir les bases de la médiation pour prévenir et désamorcer les tensions, favoriser le dialogue et instaurer un climat de confiance dans les relations professionnelles.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les contextes et champs d'application de la médiation.
- Comprendre son propre schéma de communication et celui des autres.
- Mettre en œuvre le processus de médiation et favoriser l'émergence de solutions durables.
- Développer ses qualités d'écoute, de présence et de neutralité.
- Faciliter la régulation des tensions et accompagner les transformations organisationnelles.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Les bases de la médiation : définition, cadre, règles, rôle et posture du médiateur.
- Communication et médiation : stratégies, écoute active, reformulation, communication non-violente.
- Comprendre les conflits : modélisation des conflits, signes avant-coureurs, jeux psychologiques, dynamique émotionnelle.
- Le processus de médiation : étapes clés, techniques de facilitation, charte éthique et déontologique.
- Médiation et organisation : prévention des crises, accompagnement des changements, régulation collective.
- Pratiques et mises en situation : études de cas, simulations, analyse réflexive.
- Limites et responsabilités du médiateur : impartialité, indépendance, relations avec les professions connexes.

*Les clés pour prévenir les tensions et renforcer le dialogue*

# PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS

## POUR QUI?

Managers, responsables d'équipe, encadrants, collaborateurs RH, ou toute personne amenée à réguler des situations de tension dans son environnement professionnel



## DURÉE

À partir de 14 heures  
Modulable selon les besoins



## ENJEU

Acquérir des outils concrets pour anticiper, désamorcer et gérer les conflits.  
Transformer les tensions en opportunités de dialogue et de coopération.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les causes et dynamiques des conflits interpersonnels et collectifs.
- Développer une posture de communication favorisant l'apaisement et la régulation.
- Savoir exprimer ses besoins et entendre ceux des autres de manière constructive.
- Expérimenter des outils pratiques pour désamorcer les tensions.
- Transformer les situations conflictuelles en opportunités de coopération et d'amélioration.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Comprendre la nature du conflit : représentations, enjeux et mécanismes.
- Identifier les signes avant-coueurs et facteurs de tensions.
- Les différents styles de gestion des conflits (Thomas-Kilmann).
- Pratiquer des techniques de communication constructive (écoute active, CNV, reformulation).
- Développer son assertivité
- Techniques de régulation : écoute active, reformulation, questionnement
- Élaborer un plan d'action personnel pour prévenir et gérer les conflits dans son contexte professionnel

les clés pour Transformer les conflits en opportunités

# MIEUX COMMUNIQUER AVEC LE DISC



 **POUR QUI?**

Managers, responsables d'équipe, collaborateurs, professionnels des RH, toute personne souhaitant mieux comprendre ses modes de communication et ceux des autres.

 **DURÉE**

À partir de 3h30  
Modulable selon les besoins

 **ENJEU**

Renforcer la qualité des relations professionnelles, fluidifier la communication et améliorer la coopération au sein des équipes.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier son propre profil de communication et ses zones de confort/d'inconfort.
- Reconnaître les différents profils DISC chez ses interlocuteurs.
- Adapter sa communication pour être plus clair, impactant et efficace.
- Développer des relations de travail plus harmonieuses, constructives et performantes.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Auto-diagnostic et exploration de son profil DISC.
- Compréhension des 4 grandes couleurs de comportements (Dominance, Influence, Stabilité, Conformité).
- Adapter son style aux différents profils.
- Exercices de communication ciblés (écoute, feedback, affirmation de soi).
- Stratégies pour gérer les tensions et prévenir les malentendus.

*(les clés pour adapter sa communication et gagner en efficacité)*

# LES CLÉS DE LA PERFORMANCE COLLECTIVE



**POUR QUI?**

Managers, responsables d'équipe, comités de direction et collectifs de travail souhaitant renforcer la confiance, la coopération et l'efficacité au service de projets communs.

**DURÉE**

À partir de 14 heures  
Modulable selon les besoins

**ENJEU**

Comprendre les mécanismes qui favorisent la confiance et l'ouverture, et développer les conditions d'une performance collective durable.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les dynamiques qui influencent la performance collective.
- Développer une meilleure connaissance de soi et des autres dans l'équipe.
- Créer un climat de confiance et d'authenticité favorisant la coopération.
- Améliorer la qualité des relations et la fluidité des échanges.
- Renforcer l'engagement et la responsabilité individuelle au service du collectif.
- Construire une culture d'équipe durable et performante.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Comprendre les dynamiques d'équipe grâce à l'approche systémique : interactions, boucles relationnelles, leviers de cohésion et d'efficacité.
- Les stades de développement d'une équipe (Tuckman) : identifier où se situe son collectif et adapter son management en conséquence.
- Décoder les modes de fonctionnement pour renforcer l'écoute mutuelle et prévenir les incompréhensions.
- Utiliser les techniques issues de la médiation et de l'approche centrée sur la personne pour dépasser les blocages.
- Créer un cadre de travail propice à l'engagement et à la performance durable.

*(les clés pour libérer l'intelligence collective)*

# PRÉVENTION DES ADDICTIONS



**POUR QUI?**

Managers, responsables RH, représentants du personnel, préviseurs, services de santé au travail, ou tout professionnel souhaitant mieux comprendre et prévenir les conduites addictives en milieu professionnel

**DURÉE**

À partir de 7 heures  
Modulable selon les besoins

**EN JEU**

Prévenir les risques liés aux addictions pour protéger la santé et la sécurité des salariés, et favoriser un environnement de travail serein, responsable et durable.

ACTION DE FORMATION RÉPONDANT AUX OBLIGATIONS

LÉGALES DE PRÉVENTION DES RISQUES

PROFESSIONNELS



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes des addictions et leurs impacts individuels et collectifs.
- Identifier les situations à risque dans le cadre professionnel.
- Connaître le cadre légal et réglementaire relatif à la prévention des addictions au travail.
- Développer des repères et outils pour dialoguer sans jugement.
- Savoir orienter et accompagner un salarié en difficulté vers les ressources adaptées.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Les addictions : définitions et représentations (alcool, drogues, médicaments, écrans, jeux, etc.).
- Impacts des addictions en milieu professionnel : santé, sécurité, performance, climat social.
- Cadre légal et réglementaire : responsabilités de l'employeur, droits et devoirs des salariés.
- Prévenir plutôt que subir : actions collectives, culture de prévention, communication interne.
- Posture et outils de repérage : savoir observer, questionner et orienter sans stigmatiser.
- Ressources internes et externes : rôle des RH, managers, médecine du travail et structures spécialisées.

les clés pour allier sécurité, sérénité et performance

S A N T É   E T   S É C U R I T É

# PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL



**POUR QUI?**

Managers, responsables RH, représentants du personnel, professionnels de santé, travailleurs sociaux, et toute personne exposée à des risques de surcharge

**DURÉE**

À partir de 7 heures  
Modulable selon les besoins

**ENJEU**

Mieux comprendre les mécanismes de l'épuisement professionnel, développer des stratégies de prévention et favoriser un environnement de travail plus soutenant

ACTION DE FORMATION RÉPONDANT AUX OBLIGATIONS

LÉGALES DE PRÉVENTION DES RISQUES

PROFESSIONNELS



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les signes précurseurs du stress chronique et de l'épuisement.
- Comprendre les facteurs de risque organisationnels et individuels.
- Développer des outils concrets pour réguler sa charge mentale et émotionnelle.
- Mettre en place des actions collectives de prévention au sein des équipes.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Comprendre l'épuisement professionnel : définitions, signes et symptômes
- Repérer les signaux d'alerte individuels et collectifs.
- Facteurs de risque : surcharge, manque de reconnaissance, isolement, perte de sens.
- Conséquences sur la santé et l'organisation : impacts physiques, émotionnels et collectifs.
- Prévention individuelle : hygiène de vie, gestion de l'énergie, techniques d'auto-régulation (respiration, pauses, ancrage).
- Prévention collective : rôle du management, régulation des charges de travail, espaces de dialogue.
- Outils relationnels : communication bienveillante, expression des besoins, entraide.

Les clés pour allier sécurité, sérénité et performance

S A N T É E T S É C U R I T É



# CSE

## MISSIONS EN SANTÉ SÉCURITÉ



### POUR QUI?

Membres élus du Comité Social et Économique (CSE), titulaires et suppléants, amenés à exercer des missions en matière de santé, sécurité et conditions de travail.



### DURÉE

À partir de 21 heures  
Modulable selon les besoins



### ENJEU

Permettre aux élus du CSE d'exercer pleinement leurs attributions en santé et sécurité, afin de protéger les salariés et de contribuer à l'amélioration des conditions de travail.

FORMATION RÉGLEMENTAIRE OBLIGATOIRE PRÉVUE

PAR LE CODE DU TRAVAIL



### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le rôle, les droits et les obligations du CSE en santé, sécurité et conditions de travail.
- Identifier les risques professionnels et contribuer à la démarche de prévention.
- Développer des compétences pour analyser les situations de travail.
- Savoir dialoguer avec l'employeur et les autres acteurs de la prévention.
- Être force de proposition pour améliorer la santé et la sécurité au travail.



### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Cadre légal et réglementaire : missions santé-sécurité du CSE, obligations de l'employeur, articulation avec les autres acteurs (médecin du travail, inspection, préventeurs).
- Rôle et responsabilités des élus : droits d'alerte, inspections, enquêtes, recours aux experts.
- Identification et évaluation des risques professionnels : DUERP, facteurs de risques psychosociaux et physiques.
- Méthodes d'analyse des situations de travail : observations, entretiens, remontées terrain.
- Dialogue social et communication : travailler avec la direction et représenter efficacement les salariés.
- Construction de propositions : élaborer des actions de prévention adaptées à l'entreprise.
- Études de cas pratiques : simulations de situations, analyse d'accidents du travail, retours d'expérience.
- Plan d'action : définir des priorités et un suivi pour renforcer la santé et la sécurité.

*les clés pour allier sécurité, sérénité et performance*

S A N T E E T S E C U R I T E

# HARCÈLEMENT MORAL ET SEXUEL



 **POUR QUI?**

RH, Managers, membres des CSSCT, Membres du CSE, désignés comme « référents harcèlement sexuel et agissements sexistes »

 **DURÉE**  
À partir de 7 heures  
Modulable selon les besoins

 **ENJEU**  
Permettre aux acteurs de prévention d'identifier, prévenir et traiter les situations de harcèlement, afin de protéger les salariés et de sécuriser l'organisation.

**ACTION DE FORMATION RÉPONDANT AUX OBLIGATIONS LÉGALES DE PRÉVENTION DU HARCÈLEMENT MORAL, SEXUEL ET DES AGISSEMENTS SEXISTES**



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les situations de harcèlement moral, harcèlement sexuel, agissements sexistes
- Mettre en œuvre un plan de prévention et une communication adaptée
- Mettre en œuvre une enquête en cas de signalement
- Citer les sanctions possibles



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Définir les notions de harcèlement moral, harcèlement sexuel, agissements sexistes ainsi que le cadre juridique (droit européen, code du travail et la jurisprudence).
- Typologie des différents harcèlements et des comportements à risque
- Conséquences du harcèlement (humaines, financières, réglementaires)
- Identifier et détecter les risques
- Définir des moyens d'action et communiquer
- Les différents acteurs de la prévention du harcèlement, rôles et actions (employeur, référent harcèlement, CSE / CSSCT)
- Recueil et traitement du signalement
- Enquête (méthodologie et mise en œuvre) ; choix des actions de correction
- Sanction de l'auteur des faits

*Les clés pour comprendre, détecter et agir*

S A N T É   E T   S É C U R I T É

# PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



 **POUR QUI?**

Tout salarié des secteurs sanitaire, social, médico-social, ou tout professionnel exposé aux risques liés à l'activité physique dans son travail.

 **DURÉE**

28 heures  
Modulable selon les besoins

 **ENJEU**

Prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et les accidents du travail liés à l'activité physique, tout en favorisant la qualité de vie au travail et la sécurité des personnes accompagnée

**ACTION DE FORMATION RÉPONDANT AUX OBLIGATIONS  
LÉGALES DE PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE ET AUX MANUTENTIONS MANUELLES**



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux de la prévention des risques liés à l'activité physique.
- Observer et analyser sa situation de travail pour identifier les facteurs de risques.
- Connaître le fonctionnement et les limites du corps humain.
- Mettre en œuvre les principes de sécurité physique et d'économie d'effort.
- Savoir utiliser les aides techniques adaptées pour la mobilisation des personnes.
- Participer activement à la démarche de prévention de son établissement.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Prévention des risques professionnels : définitions, chiffres clés, réglementation et acteurs de la prévention.
- Corps humain et pathologies : fonctionnement, limites et principales atteintes liées à l'activité physique (TMS).
- Observation et analyse des situations de travail : repérage des risques et proposition de pistes d'amélioration.
- Principes de sécurité physique et d'économie d'effort appliqués aux gestes professionnels.
- Utilisation des aides techniques : lit médicalisé, lève-personne, draps de glisse, verticalisateur, etc.
- Accompagnement de la mobilité de la personne aidée : prendre soin de l'autre tout en se protégeant soi.
- Mises en situation pratiques : analyse de cas, exercices d'application en conditions réelles.
- Certification PRAP : épreuves de compétences validant la capacité à analyser, prévenir et agir.

*les clés pour bouger mieux et travailler en sécurité*

# PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX



 **POUR QUI?**

Managers, responsables RH, représentants du personnel, membres du CSE, encadrants et toute personne impliquée dans la prévention de la santé

 **DURÉE**

À partir de 7 heures  
Modulable selon les besoins

 **ENJEU**

Mieux comprendre les risques psychosociaux pour les prévenir, favoriser un environnement de travail plus sain et renforcer la qualité de vie au travail.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir les RPS et comprendre leurs mécanismes.
- Identifier les facteurs de risque au niveau individuel, collectif et organisationnel.
- Connaître le cadre légal et les obligations de l'employeur en matière de santé mentale.
- Développer une culture de prévention et un rôle actif des managers et élus.
- Expérimenter des outils concrets pour prévenir, repérer et agir face aux situations à risque.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Introduction aux RPS : définitions, enjeux de santé et de performance, chiffres clés.
- Facteurs de risque et signaux d'alerte
- Impacts sur la santé et le collectif
- Cadre réglementaire
- Méthodes d'évaluation des RPS : observations, questionnaires, analyse des situations de travail.
- Posture managériale préventive : écoute, reconnaissance, régulation des tensions.
- Outils de régulation et de dialogue : CNV, espaces de parole, médiation, démarches participatives.
- Construction d'un plan d'action : mise en place d'actions de prévention, suivi et amélioration continue.

*les clés pour allier sécurité, sérénité et performance*

S A N T É   E T   S É C U R I T É

ACTION DE FORMATION RÉPONDANT AUX OBLIGATIONS

LÉGALES DE PRÉVENTION DES RISQUES

PROFESSIONNELS

# SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL



 **POUR QUI?**

Tout salarié, quel que soit son poste ou son secteur, pouvant être amené à intervenir en cas d'accident ou à contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise

 **DURÉE**

14 heures  
De 4 à 10 participants par session

 **ENJEU**

Permettre à chaque salarié d'intervenir efficacement face à une situation d'accident et de devenir acteur de la prévention des risques professionnels au sein de l'entreprise.

**ACTION DE FORMATION RÉPONDANT AUX OBLIGATIONS LÉGALES OBLIGATION LÉGALE DE PRÉVENTION ET D'ORGANISATION DES PREMIERS SECOURS EN ENTREPRISE**



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Situer le cadre juridique de son intervention en tant que SST.
- Protéger une victime et son environnement en cas d'accident.
- Examiner la victime et déterminer l'action adaptée.
- Alerter ou faire alerter les secours selon l'organisation de l'entreprise.
- Réaliser les gestes de secours appropriés.
- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention.
- Contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention.
- Informer les personnes désignées des situations dangereuses repérées



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

Domaine de compétences 1 : Intervenir face à une situation d'accident

- Cadre légal et responsabilités.
  - Protéger, examiner, alerter, secourir.
  - Mise en œuvre des gestes de premiers secours adaptés.
- Domaine de compétences 2 : Mettre ses compétences de SST au service de la prévention
- Rôle du SST dans l'organisation de la prévention.
  - Repérage des situations dangereuses.
  - Actions de prévention et information des acteurs concernés.

*Les clés pour renforcer la prévention en entreprise.*

# HACCP



**POUR QUI?**

Tout professionnel manipulant ou encadrant la manipulation de denrées alimentaires

**DURÉE**

7 heures

**EN JEU**

Assurer la sécurité alimentaire des consommateurs en maîtrisant les risques d'hygiène, tout en respectant la réglementation en vigueur et en renforçant la qualité des pratiques professionnelles.

**ACTION DE FORMATION RÉPONDANT AUX OBLIGATIONS LÉGALES D'HYGIÈNE ET DE SÉCURITÉ ALIMENTAIRE**



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les grands principes de la réglementation en matière d'hygiène alimentaire.
- Connaître les risques liés à une insuffisance d'hygiène et leurs conséquences.
- Mettre en œuvre les Bonnes Pratiques d'Hygiène (BPH).
- Comprendre et appliquer la méthode HACCP dans ses 12 étapes.
- Élaborer un Plan de Maîtrise Sanitaire adapté à son établissement.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Les dangers alimentaires : microbiologiques, chimiques, physiques.
- Moyens de maîtrise des risques et autocontrôles.
- La réglementation européenne et nationale en matière d'hygiène.
- Le Plan de Maîtrise Sanitaire (PMS).
- Les Bonnes Pratiques d'Hygiène (BPH) et leur application concrète.
- L'hygiène du personnel et des manipulations.
- Gestion des températures, durées de vie, congélation/décongélation.
- Organisation et rangement des stocks.
- Méthodologie HACCP et construction d'un plan.
- Guide de Bonnes Pratiques d'Hygiène (GBPH).

*les clés pour sécuriser vos pratiques*

S A N T E E T S E C U R I T E

# COMPRENDRE SON BULLETIN DE SALAIRE



**POUR QUI?**

Salariés, représentants du personnel, managers ou toute personne souhaitant mieux comprendre la lecture et la composition de son bulletin de paie.

**DURÉE**

7 heures

**ENJEU**

Sécuriser la compréhension des droits et obligations liés à la paie, gagner en autonomie et renforcer la confiance dans la relation employeur-salarié.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir lire et interpréter son bulletin de salaire.
- Identifier les rubriques principales : brut, net, charges, cotisations, prélèvements.
- Comprendre l'impact des heures supplémentaires, absences, primes et avantages.
- Développer une vigilance sur les éventuelles erreurs ou anomalies.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Le cadre légal et réglementaire de la paie en France.
- Décomposition du bulletin : éléments fixes et variables.
- Cotisations sociales et contributions (santé, retraite, chômage, impôts).
- Cas pratiques : analyser différents bulletins et détecter les erreurs.
- Questions/réponses pour consolider les acquis.

*Les clés pour sécuriser vos pratiques et simplifier votre quotidien*

# LIRE SON BILAN COMPTABLE



**POUR QUI?**

Managers non financiers, dirigeant·es de TPE/PME, responsables RH/gestion, créateur·rices d'entreprise

**DURÉE**

À partir de 7 heures

**ENJEU**

Comprendre la structure financière de l'entreprise pour piloter en confiance, dialoguer avec l'expert-comptable/banque et prendre des décisions éclairées.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les composantes d'un bilan (actif / passif) et leur logique.
- Lire les postes clés : immobilisations, stocks, créances, dettes, capitaux propres, trésorerie.
- Calculer et interpréter les indicateurs essentiels : fonds de roulement (FR), besoin en fonds de roulement (BFR), trésorerie nette, principaux ratios de solvabilité et de liquidité.
- Déceler les signaux d'alerte (sur-endettement, tension de trésorerie, stocks/créances anormaux).
- Relier bilan, compte de résultat et flux de trésorerie pour argumenter une décision (investir, financer, ajuster le cycle client-fournisseur).

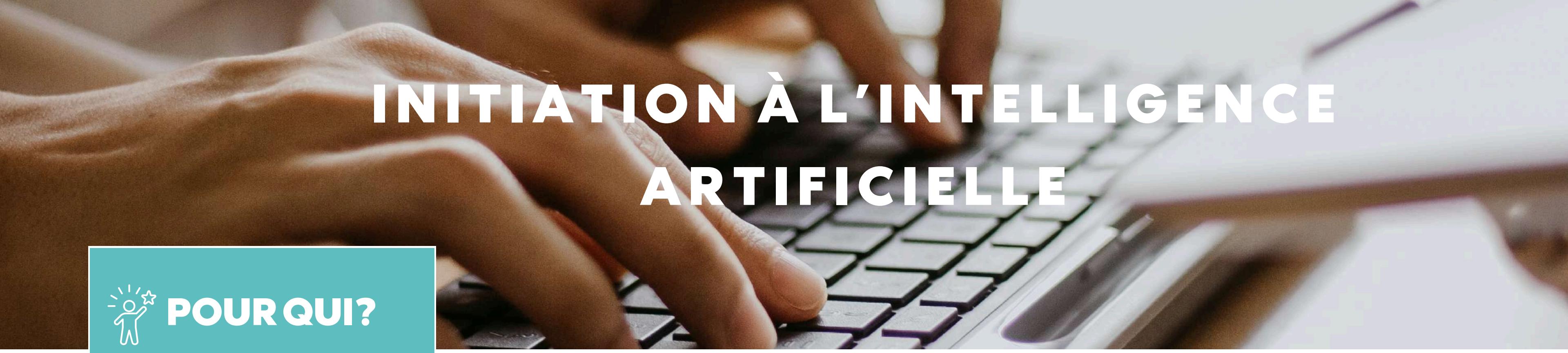


## CONTENU PÉDAGOGIQUE

1. Bases et vocabulaire du bilan.
2. Actif et passif : ce que possède et doit l'entreprise.
3. Équilibres financiers essentiels : FR, BFR, ratios simples.
4. Étude de cas pratique et grille de lecture rapide.
5. Clés pour dialoguer avec son expert-comptable ou sa banque.

*les clés pour sécuriser vos pratiques et simplifier votre quotidien*

# INITIATION À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE



 **POUR QUI?**

Managers, collaborateurs, responsables RH, porteurs de projets et toute personne souhaitant comprendre les usages concrets de l'IA dans son activité.

 **DURÉE**

À partir de 7 heures  
Modulable selon les besoins

 **ENJEU**

Découvrir les fondamentaux de l'IA, comprendre ses enjeux éthiques et pratiques, et identifier des applications simples et utiles pour gagner en efficacité au quotidien.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre ce qu'est l'intelligence artificielle et ses principaux champs d'application.
- Identifier les opportunités et limites de l'IA dans le monde professionnel.
- S'initier à l'utilisation d'outils concrets (chatbots, IA générative, automatisations).
- Développer une posture critique et responsable face à l'IA.

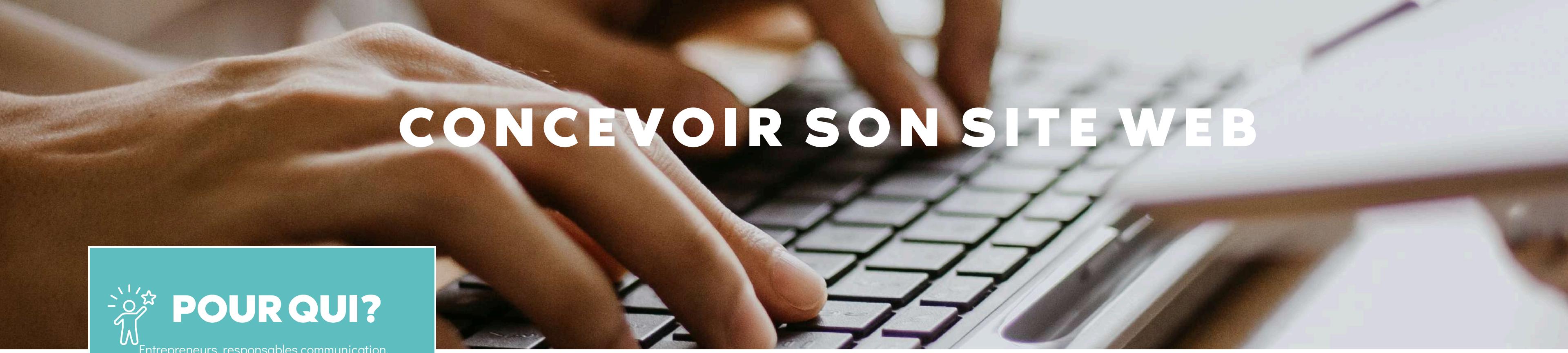


## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Introduction : histoire, définitions et grands concepts de l'IA.
- Panorama des usages actuels : IA générative (texte, image), data, automatisation.
- Démonstrations et exercices pratiques avec des outils accessibles.
- Enjeux éthiques et réglementaires (RGPD, biais algorithmiques, responsabilité).
- Applications possibles dans son métier et réflexion sur des cas concrets.
- Atelier : créer un premier prototype ou workflow avec l'IA.

*les clés pour intégrer l'IA en toute confiance*

# CONCEVOIR SON SITE WEB



 **POUR QUI?**

Entrepreneurs, responsables communication, indépendants, associations ou toute personne souhaitant créer un site vitrine ou professionnel de manière autonome.

 **DURÉE**

À partir de 14 heures  
Modulable selon les besoins

 **ENJEU**

Développer sa visibilité en ligne, maîtriser la création d'un site simple et efficace, et gagner en autonomie dans la gestion de son image digitale.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les étapes essentielles de création d'un site web.
- Savoir utiliser un CMS (type WordPress) pour concevoir et personnaliser un site.
- Structurer ses contenus pour une navigation claire et intuitive.
- Être capable de mettre à jour et d'administrer son site en toute autonomie.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Les bases de la conception web : objectifs, arborescence, ergonomie.
- Introduction aux CMS et prise en main de WordPress.
- Création et personnalisation de pages : textes, images, menus, formulaires.
- Initiation au référencement naturel (SEO) et aux bonnes pratiques.
- Mise en ligne et gestion de l'hébergement.
- Exercices pratiques : création d'un mini-site vitrine pendant la formation.

*Les clés pour être visible et autonome sur le web*

# ANIMER SES RÉSEAUX SOCIAUX



 **POUR QUI?**

Entrepreneurs, responsables communication, community managers débutants, salariés souhaitant valoriser leur activité sur les réseaux sociaux.

 **DURÉE**

À partir de 7 heures  
Modulable selon les besoins

 **EN JEU**

Développer sa visibilité et son impact en ligne grâce à une communication efficace, cohérente et adaptée à son public cible



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les spécificités des principaux réseaux sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn...).
- Définir une ligne éditoriale claire et adaptée à son audience.
- Savoir créer et programmer des contenus variés et engageants.
- Utiliser les outils de suivi et d'analyse pour améliorer sa communication digitale.

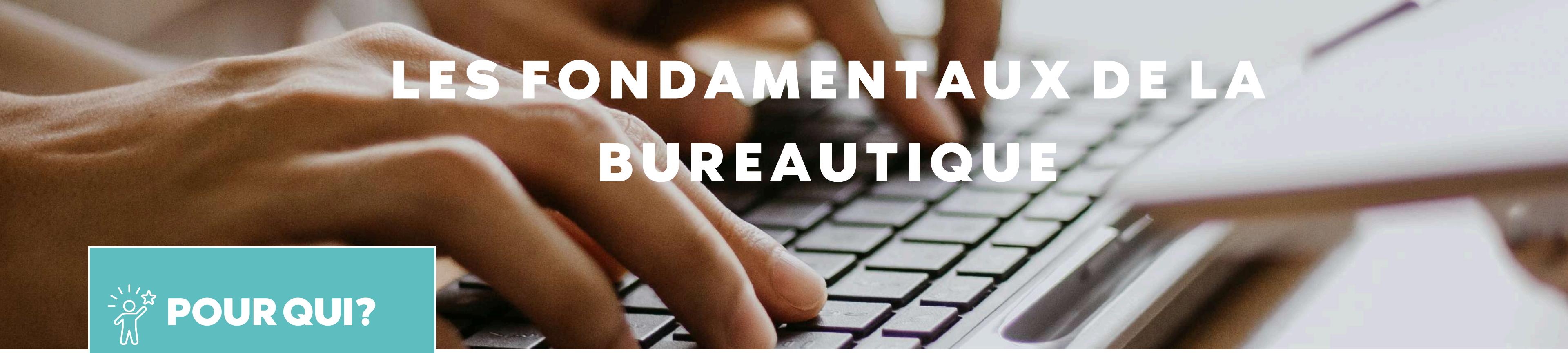


## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Panorama des réseaux sociaux : usages, atouts et limites.
- Construire son identité et son message : ligne éditoriale, storytelling, ton et visuels.
- Créer des publications engageantes : textes, images, vidéos, stories.
- Outils pratiques : planification, calendrier éditorial, logiciels de création graphique.
- Mesurer l'efficacité : indicateurs clés, statistiques et ajustements.
- Bonnes pratiques pour animer une communauté et développer l'interaction.

*les clés pour faire rayonner votre communication*

# LES FONDAMENTAUX DE LA BUREAUTIQUE



 **POUR QUI?**

Salariés, managers, personnels administratifs, toute personne souhaitant consolider ses bases en bureautique (Word, Excel, PowerPoint).

 **DURÉE**

À partir de 7 heures  
Modulable selon les besoins

 **ENJEU**

Développer l'autonomie numérique des collaborateurs et sécuriser les usages quotidiens des outils de bureautique.



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Maîtriser les fonctionnalités de base de Word, Excel et PowerPoint.
- Gagner en efficacité dans la production et la gestion de documents.
- Structurer, analyser et présenter l'information de manière claire et professionnelle.
- Renforcer la confiance et l'autonomie dans l'utilisation des outils numériques du quotidien.



## CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Word : mise en page, styles, insertion d'images/tableaux, création de modèles simples.
- Excel : formules de base, mise en forme, gestion de tableaux et graphiques, filtres et tris.
- PowerPoint : conception de présentations claires, intégration de visuels, animations de base.
- Exercices pratiques sur des cas concrets issus du quotidien professionnel.
- Astuces et bonnes pratiques pour gagner du temps et améliorer la qualité des productions.

*les clés pour gagner en agilité numérique*

# L'ÉQUIPE EVOLUPTIA



Cédric

## DIRECTEUR FONDATEUR

En créant Evoluptia, Cédric a voulu répondre à une mission d'utilité publique : faire de la formation et de l'accompagnement en santé et sécurité un levier de développement pour les entreprises réunionnaises. Entrepreneur dans l'âme, il met son énergie au service de projets qui allient innovation, utilité sociale et ancrage local.



Charlotte

## RESPONSABLE DU DÉVELOPPEMENT

Charlotte vous accompagne avec une écoute attentive et un vrai rôle de conseil, pour vous aider à clarifier vos besoins et bâtir des solutions adaptées. Engagée et accessible, elle conçoit des projets de formation et d'accompagnement à la fois innovants et concrets, pensés pour générer un impact durable sur les organisations et les équipes.

# DES LIEUX DE FORMATION INSPIRANTS

*De l'inspiration à la réalisation*

## BASSIN 18

Au cœur d'un parc paysager de 9 000 m<sup>2</sup> avec une vue imprenable sur l'océan, le domaine Bassin 18 offre un cadre unique, à la fois ressourçant et stimulant. Sa salle moderne, lumineuse et parfaitement équipée en matériel informatique et audiovisuel, permet de travailler dans les meilleures conditions. Un lieu idéal pour conjuguer apprentissage, réflexion et cohésion dans un environnement verdoyant.



## LE VACOA

Nichée dans une résidence conviviale à deux pas de la plage et des commerces, la salle du Vacoa propose un espace chaleureux et fonctionnel. Confort, équipements adaptés et atmosphère détendue en font un lieu propice aux échanges, aux formations et aux ateliers collaboratifs. Ici, on apprend autrement, dans un cadre qui invite à la proximité et au partage.

# PRENONS CONTACT



*Charlotte*



**06 93 48 65 71**



**evoluptia.re**



**c.berton@evoluptia.re**



**Domaine Bassin 18**

