



# PERSONNE RELAIS BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE

PROFIL MANUTENTIONNAIRE ET/OU ADMINISTRATIF  
MOTIVATION - FORMATION - PARTENAIRE

*Le Code du Bien-Être au travail, livre VIII - titre 3, impose aux employeurs de prendre des mesures afin de garantir le Bien-Être de leur personnel. L'ergonomie figure au rang des principaux domaines concernés, aux côtés de la sécurité du travail, de la protection de la santé, des aspects psychosociaux, de l'hygiène du travail, de l'embellissement du lieu de travail et des mesures prises par l'entreprise en matière d'environnement pour ce qui concerne leur influence sur les autres domaines.*

## 🎯 PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à toute personne ayant suivi au préalable la formation de base «Manutention manuelle de charges» ou «Ergonomie poste administratif».

## 🔍 OBJECTIF

- Lancer une nouvelle dynamique Bien-Être dans l'entreprise
- Sensibiliser les relais Bien-Être aux différentes causes des troubles physiques
- Former et accompagner les relais Bien-Être sur différents thèmes liés à la santé et spécifiques à chaque métier, à savoir la prévention des maux de dos, la lutte contre la sédentarité, la gestion du stress, la nutrition, la détente physique et mentale,...

## ⚠️ PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation de base «Manutention manuelle de charges» ou «Ergonomie poste administratif».

## 📋 CONTENU

### • Thématique

«Petit à petit, l'oiseau fait son nid».

«Rome ne s'est pas faite en un jour».

«Celui qui déplace la montagne, c'est celui qui commence à enlever les petites pierres»...

De nombreuses citations nous parlent du temps nécessaire au changement. Le changement est essentiel, sain et naturel. Le changement assure la croissance, la maturation, l'évolution et parfois même la renaissance. Mais il peut aussi être stressant, coûteux, voire destructeur. C'est généralement le cas lors d'actions ponctuelles ou non élaborées sur le long terme.

Mais comment garantir la pérennité d'une formation donnée ? Quel va être le retour sur investissement ? Une politique Bien-Être globale et cohérente doit se réfléchir sur une vision stratégique à long terme. Elle passe par des phases de transition complexes. Recruter en interne des relais Bien-Être constitue un levier de réussite sur les projets engagés. Ce choix garantit la pérennité des acquis post-formation et il permet également l'apprentissage de nouvelles données à assimiler progressivement.

Le suivi «personne relais Bien-Être en entreprise» en plus d'être un levier vers la performance, permet la réussite d'un changement calibré.

### • Méthode

#### • Nos experts forment vos relais Bien-Être à :

- Motiver les collègues dans le respect de nouveaux engagements comportementaux à travers des challenges personnalisés.
- Jouer un rôle d'information et d'instruction auprès des collègues sur le lieu de travail sur le long terme.
- Favoriser la vigilance partagée entre collègues.
- Servir d'exemple, c'est-à-dire adopter eux-mêmes une attitude cohérente dans l'application des principes de prévention des maux de dos et des autres domaines abordés.

- Porter un regard positif et critique sur les tâches et leur exécution ainsi que sur la fonction elle-même de manière à pouvoir fournir un retour d'information sur les éventuels problèmes qui pourront être analysés en collaboration avec le SIPP qui rappellera nos experts en cas de besoin.
- La formation part de l'expérience théorique et concrète des participants et se construit selon un modèle de travail interactif.
- La session allie théorie, pratique et exercices de réflexion. Elle prévoit une remise à niveau des relais Bien-Être, l'analyse des semaines précédentes et la diffusion des nouveaux conseils à relayer.

#### • Programme

Le programme sera présenté à la suite d'une réunion préliminaire d'exploration de tous les domaines, préventifs et curatifs, qui devront être activés pour dynamiser votre politique Bien-Être.

#### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Formation théorique et pratique.

#### DURÉE ET HORAIRE

1/2 jour | De 08h30 à 12h30 ou de 13h00 à 17h00.

#### PROCESSUS D'ÉVALUATION

Validation des acquis par le formateur durant les exercices pratiques.

#### ATTESTATION ET/OU CERTIFICAT

A la suite de cette formation, une attestation de formation vous sera délivrée.

#### PARTICIPANTS

8 personnes.

#### LANGUE(S)

Français.

#### LIEU(X)

Sur site du client.

#### INFORMATIONS COMMERCIALES

##### FORMULE(S)

Formation en centre : repas non compris, eau et boissons chaudes comprises | Formations en clientèle : repas et eau non compris.

##### PRIX

Sur demande.

##### AIDES AU FINANCEMENT

La formation est agréée dans le cadre du dispositif Chèques-Formation de la Région wallonne.

##### AUTRES FORMATIONS INTÉRESSANTES

Toutes les formations de l'École du Dos et de la Santé.

##### AVEZ-VOUS BESOIN DE MATÉRIEL DE SÉCURITÉ ?

Équipements de protection individuelle | Swiss Ball  
Tapis anti-fatigue | Chaise et bureau ergonomiques.  
CONTACTEZ-NOUS !

PLUS D'INFOS ? CONTACTEZ-NOUS