



MELETEA

PARCOURS DE SANTÉ EN ENTREPRISE

**catalogue
de formations**



Depuis sa création en 2014, *Mélétéa*, cabinet spécialisé en conseils et formation en Santé au travail, évolue pour répondre au mieux à vos besoins et préserver le bien-être et la santé de vos talents.

Ce catalogue a été conçu pour vous aider dans vos choix de formations, sensibilisations et d'accompagnements de vos collaborateurs.

Issus du monde de l'éducation et professionnels de santé, nous avons bâti nos solutions à partir de nos expériences cliniques et notre expertise pédagogique.

Experts en solutions pédagogiques innovantes, nous co-construisons avec nos clients de nouveaux outils afin de leur assurer une meilleure appropriation des savoirs et une communication plus impactante avec leurs équipes.

Nous sommes à votre service.

Prenez soin de vous,



JC Ricciardi
Président de Mélétéa





Jouer à prévenir les troubles musculo - squelettiques (TMS)

p. 6



Solutions à distance - Webinar Mélétéa

p. 7



Formation à la prévention des troubles musculo - squelettiques (TMS)

p. 8



Gérer les agressivités avec bienveillance et fermeté

p. 9



Prévenir les Risques Psycho-Sociaux (RPS)

p. 10



Gérer le stress

p. 11



Communiquer avec bienveillance

p. 12



La simulation numérique

p. 13

JOUER À PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Les TMS sont la première cause de maladies professionnelles. Chaque année en France, ce sont 10 millions de journées de travail perdues. Pour le bien-être de vos équipes, nous avons conçu une démarche préventive originale.

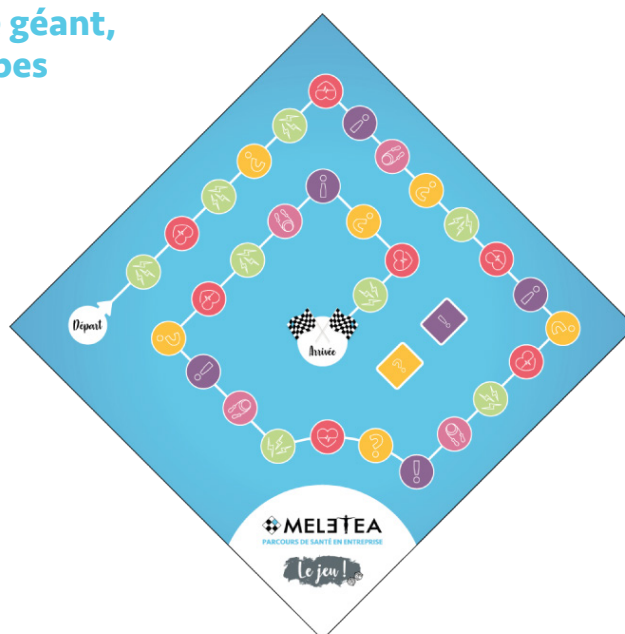


Sessions d'1h45



12 participants
par session

Mélétéa vous propose un outil pédagogique, ludique et innovant, sous forme de jeu de société géant, vous permettant de sensibiliser vos équipes aux troubles musculo-squelettiques.



Mélétéa LE JEU ! permet un haut niveau d'implication et d'adhésion, afin de sensibiliser les salariés à la prévention des troubles musculo-squelettiques.

Les 5 thématiques du jeu allient théorie et pratique, sous forme de défis et activités pour stimuler et fédérer vos équipes.



OBJECTIFS

- ◆ **Reconnaître** les premiers signes cliniques de développement des TMS.
- ◆ **Identifier** les facteurs d'apparition et de chronicisation.
- ◆ **S'approprier** les moyens préventifs à mettre en place.
- ◆ **Comprendre** son environnement ergonomique.

SOLUTIONS À DISTANCE

WEBINAR MÉLÉTÉA

Télétravail, prévention des TMS, gestion du temps, reprise de l'activité...
Choisissez votre thème parmi nos offres de formations et contactez-nous pour l'organisation de votre Webinar.

Mélétea vous propose une formation à distance personnalisée pour votre entreprise, adaptée à votre activité.

PROPOSITIONS DE THÉMATIQUES

- ◆ TMS et télétravail
- ◆ TMS et conduite automobile
- ◆ Intervention d'experts, sportifs de haut niveau...
- ◆ Nutrition, hydratation
- ◆ Mise en scène
- ◆ Questions / Réponses
- ◆ Jeu en direct



FORMATION À LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Souffrances, absences, arrêts de travail, turn-over, les TMS sont un véritable fléau pour la santé de votre entreprise et surtout pour la santé de vos talents.

Mélétéa vous propose des formations de prévention basées sur 4 axes : la connaissance, les échauffements, les étirements et les renforcements.

Tous nos intervenants TMS sont kinésithérapeutes et exercent auprès de patients. Ce sont des professionnels habitués à faire de la prévention au quotidien.



Formation
d'1 journée
par un(e) kiné
Mélétéa



6 à 12
participants

PROGRAMME

◆ Connaître :

Les articulations	Les positions
Les muscles	Les gestes
Les tendons	L'hydratation

◆ Fonctionnement et dysfonctionnement du système musculo-squelettique

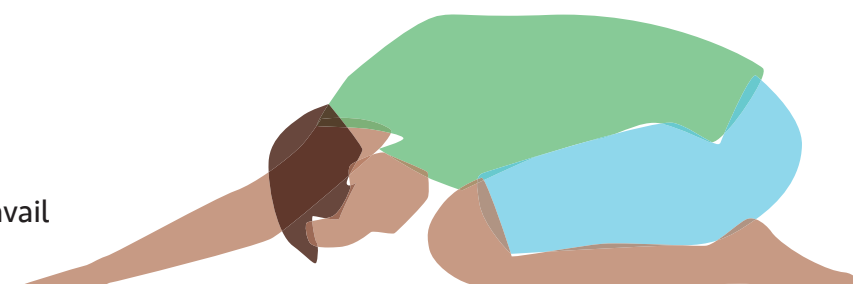
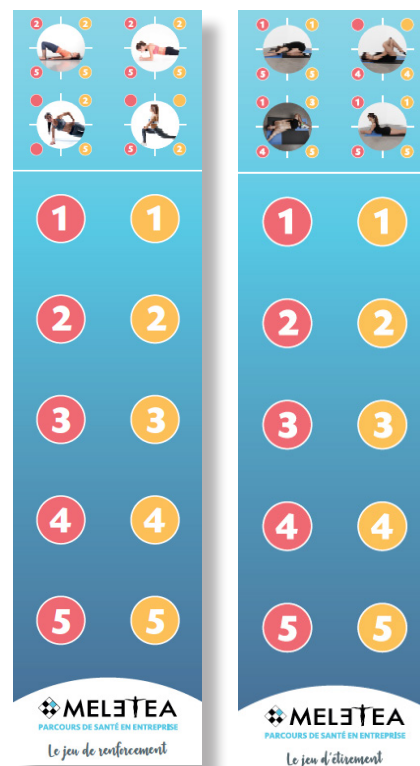
◆ Les échauffements quand ? comment ? pourquoi ?

◆ Les étirements quand ? comment ? pourquoi ?

◆ Les renforcements, quand ? comment ? pourquoi ?

OBJECTIFS

- ◆ **Comprendre** les mécanismes d'apparition des TMS
- ◆ **Comprendre** le fonctionnement et le dysfonctionnement du système musculo-squelettique
- ◆ **Trouver** son équilibre
- ◆ **Prévenir** l'usure physiologique
- ◆ **Savoir organiser** son espace de travail
- ◆ **Pouvoir effectuer** sa prévention



4

GÉRER LES AGRESSIVITÉS AVEC BIENVEILLANCE ET FERMETÉ

Le monde du travail confronte régulièrement les professionnels à de l'agressivité dans les relations (patient, client, collaborateur, pair, cadre...) Dans ces moments-là, nombre de personnes sont démunies pour se positionner dans un rapport respectueux, de soi et de l'autre.

Mélétéa vous propose une formation pour comprendre concrètement les habiletés visées pour faire preuve d'assertivité (bienveillance + fermeté).

PROGRAMME

- ◆ **Les causes** de l'agressivité
- ◆ **Savoir se piloter** pour gérer les agressivités
S'appuyer sur sa part d'humanité.
Adopter des postures gagnantes.

- ◆ **Gérer les agressivités**

Connaître les fondamentaux de la communication.

Apaiser l'insatisfait (réclamation, reproche, incivilité...) stressé (énervement, colère, peur) avec la *Gestion Relationnelle du Stress*®.

Dissuader les tentatives de manipulation, de pression.

Trouver la posture professionnelle :
Jouer sans tricher.

Être assertif avec la *Communication Non Violente*®.

Stratégie de communication face à l'intimidation et l'incivilité.



Formation
d'1 journée par
un(e) psychologue
Mélétéa



12 participants max.



Possibilité
de formations
distanciées en ligne.
Version sensibilisation
disponible en webinar.

OBJECTIFS

- ◆ **Repérer et distinguer** les différents types d'agressivité : défensive (stress, colère, peur) ou offensive (pouvoir, manipulation).
- ◆ **Diminuer** ses émotions troublantes face à l'agressivité.
- ◆ **Savoir répondre** aux agressivités par le tact et l'assertivité (bienveillance et fermeté).



PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Les Risques Psycho-Sociaux (RPS) sont les facteurs de risque avérés ou potentiels qui empêchent l'individu et son entreprise d'être en « bonne santé ».

Ils ont des effets d'élétères sur la santé de vos travailleurs ainsi que sur la productivité de votre entreprise. On note un lien entre l'apparition de ces risques et l'absentéisme, l'élévation du taux de rotation du personnel, la baisse de la productivité, la survenue d'accidents de travail et d'incidents, la dégradation du climat social...

Mélétéa vous propose une sensibilisation en prévention primaire pour favoriser la prise de conscience et la connaissance des différents enjeux.



Sensibilisation
d'1 journée par
un(e)
consultant(e)
Mélétéa certifié(e)
en RPS.



12 participants max.



Possibilité
de formations
distancielles en ligne.
Version sensibilisation
disponible en webinar.

PROGRAMME

◆ Comprendre pour prévenir

L'humain au travail.

Les risques psychosociaux (facteurs, signaux d'alerte...).

◆ Agir dans la prévention

Écouter les besoins.

Identifier les relations problématiques.

Favoriser la réflexion et la reconnaissance.

S'approprier la démarche de prévention.

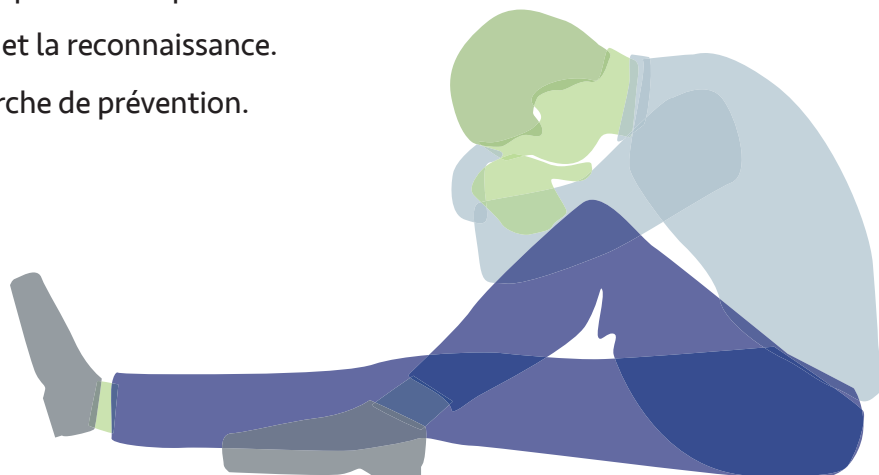
OBJECTIFS

◆ **Connaître** les causes de la souffrance au travail.

◆ **Repérer** les indicateurs d'alerte.

◆ **Savoir** comment bien écouter.

◆ **Élaborer** une démarche de prévention.



6

GÉRER LE STRESS

Les ambiances qui se dégradent, les tensions qui apparaissent, les retards qui s'accumulent, les arrêts maladies qui augmentent... L'environnement professionnel tout comme personnel nous confronte à de nombreuses situations difficiles à maîtriser.

Dans ce contexte, nombreux(ses) sont ceux (celles) qui ressentent du stress négatif. Il les perturbe sur plusieurs plans : efficacité, état émotionnel, qualité relationnelle, climat de travail, vie personnelle...

Mélétéa vous propose un stage court d'initiation ludique du pilotage de votre cerveau, pour conserver ou retrouver rapidement son sang-froid dans le rythme intense et les pressions multiples.



Formation
d'1 journée par
un(e) psychologue
Mélétéa



12 participants max.



Possibilité
de formations
distancielles en ligne.
Version sensibilisation
disponible en webinar.

PROGRAMME

- ◆ **Comprendre les mécanismes émotionnels** et de comportements du stress :
Auto-diagnostiquer son propre stress et absence de stress.
Distinguer les 2 modes de pensée : automatique et adaptatif.
Conserver ou retrouver son sang-froid en situation difficile.
Piloter son cerveau pour décider avec discernement.
- ◆ **Gérer et transformer ses émotions** en contexte professionnel
- ◆ **Ré-évoquer diverses situations de stress** en situation réelle puis...
Faire un tri mental efficace (les pensées vertueuses/pièges).
Acquérir plus de présence par le comportementalisme (les postures gagnantes).
Utiliser l'auto-observation : sensorielle, émotionnelle et mentale.

OBJECTIFS

- ◆ **Comprendre** ses émotions de stress.
- ◆ **Accepter** ces émotions.
- ◆ **Les utiliser et les transformer** pour plus d'efficacité et de sérénité professionnelle.



COMMUNIQUER AVEC BIENVEILLANCE

L'univers professionnel confronte chacun à des relations multiples (patient, client, collaborateur, pair, cadre, fournisseur...). Dans ce type de contexte, communiquer avec bienveillance est complexe mais nécessaire.

Être attentif, attentionné, écouter, faire passer ses messages, cerner ce qui est dans le cadre, être respectueux sans être manipulable, être plus serein au travail...

Mélétéa vous propose un stage d'initiation court qui apporte la connaissance et le test des repères pour adapter son attitude et ses mots, et développer ainsi des relations professionnelles de qualité.



Formation
d'1 journée par
un(e) psychologue
Mélétéa



12 participants max.



Possibilité
de formations
distanciées en ligne.
Version sensibilisation
disponible en webinar.

PROGRAMME

- ◆ **Les fondamentaux** de la communication
- ◆ **Trouver la posture professionnelle** : jouer sans tricher
- ◆ **Être assertif** avec la communication bienveillante
- ◆ **Stratégie de communication** face à l'intimidation
- ◆ **Acquérir plus de présence** en adoptant des postures gagnantes

OBJECTIFS

- ◆ **Mieux comprendre** et connaître soi et l'autre.
- ◆ **Développer** une relation authentique avec soi-même et avec l'autre.
- ◆ **Limiter** le stress de soi et de l'interlocuteur.
- ◆ **Savoir** en quoi consiste la dissuasion de la manipulation et de l'intimidation.



8

LA SIMULATION NUMÉRIQUE

La simulation est un outil puissant, flexible et dynamisant qui permet à vos équipes de conserver un lien ludo-éducatif à distance avec leurs sujets. Interagir avec vos personnages, prendre des décisions, créer son cheminement au sein de nos différents scenarii.

Mélétéa vous propose, en transposant les mécaniques du jeu et de la simulation dans un domaine non ludique comme la prévention et la santé, de lever les freins à l'apprentissage et à l'appropriation qui sont associés aux méthodes classiques.



5 / 10 mn
par simulation



Quizz et mails intermédiaires
pour maintenir l'engagement.



Contenu 3D avec
interactions personnalisées.



Apport de contenus
supplémentaires :
texte, vidéos, quizz multimédias...
Évaluation des connaissances
acquises.

PROGRAMME

◆ Mise en place de parcours de formation sur les thèmes suivants :

Introduction : les TMS.

Prenez soin de votre dos !

Prenez soin de vos épaules et de vos poignets.

Adopter la bonne posture : votre installation au poste.

Une bonne alimentation pour une santé de fer.

De l'activité pour rester en bonne santé.

Hydratation.

OBJECTIFS

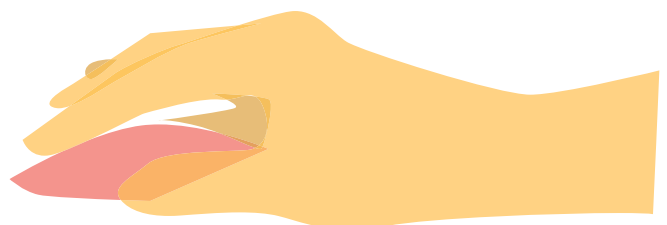
◆ Expérimenter les solutions proposées.

◆ Assurer un suivi et une adaptation des simulations aux besoins de vos collaborateurs.

◆ Acquérir de saines habitudes de vie et maintenir un milieu de travail favorable à la santé (nutrition, activité physique, gestion du stress, activités d'éducation et de prévention...).

◆ Créer les conditions favorables à une responsabilisation du personnel.

◆ Mettre en avant des enjeux de la prise en charge individuelle et autonome de la prévention.



8

LA SIMULATION NUMÉRIQUE

Au cours de ces derniers mois, les équipes de Mélétea ont su adapter leur savoir-faire pour construire des simulations numériques allant au delà de la prévention des TMS.

Ainsi, nous avons le plaisir de vous proposer des simulation permettant de sensibiliser ou former vos collaborateurs à des procédures propres à vos besoins.

Mélétea vous propose de mettre la simulation au service de vos collaborateurs. Assurez vous, par exemple, que ceux-ci assimilent les procédures des nouvelles mesures de sécurité (EPI).



5 / 10 mn
par simulation



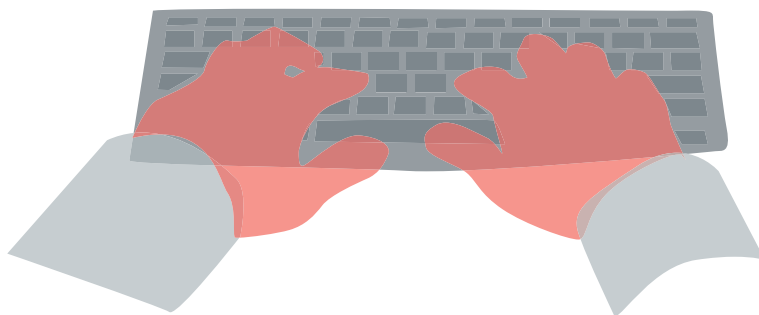
Quizz et mails intermédiaires
pour maintenir l'engagement.



Contenu 3D avec
interactions personnalisées.



Apport de contenus
supplémentaires :
texte, vidéos, quizz multimédias...
Évaluation des connaissances
acquises.



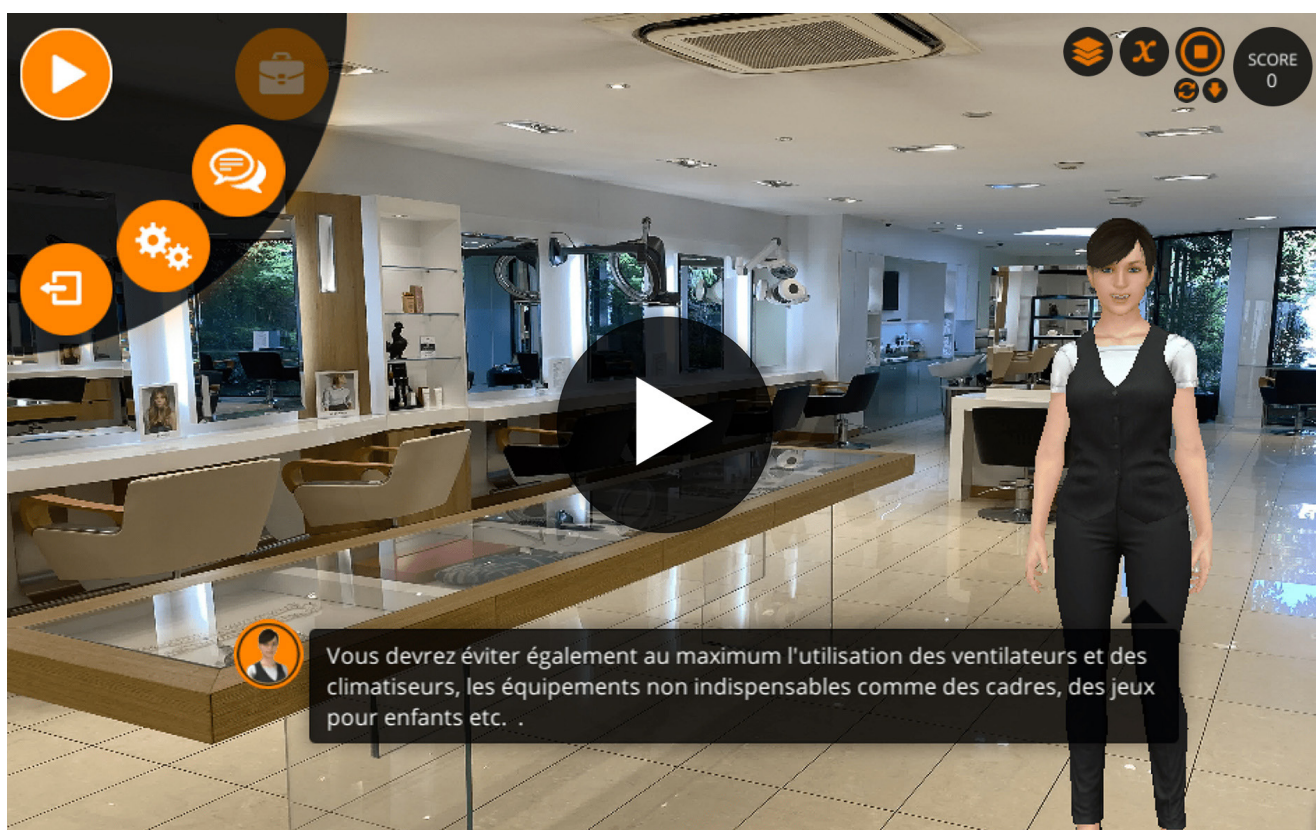
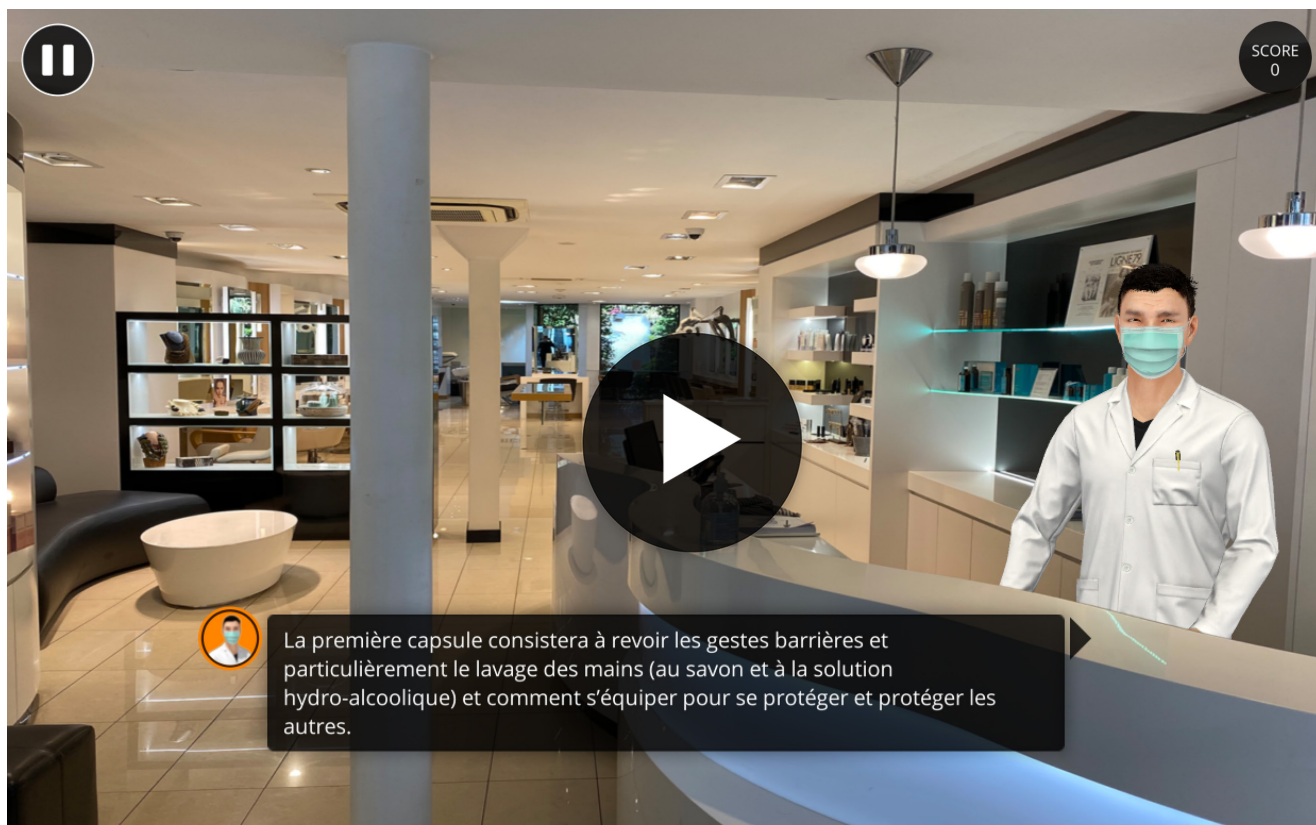
DÉROULEMENT

◆ Votre projet sur-mesure :

- Co-construction de la formation.
- Co-construction des scénarii.
- Présentation du rendu.
- Corrections éventuelles.
- Livraison à vos apprenants.

OBJECTIFS

- ◆ **Former** vos collaborateurs en toute autonomie.
- ◆ **S'assurer** que les apprenants ont validé leurs formations.
- ◆ **Créer** les conditions favorables à une responsabilisation du personnel.
- ◆ **Permettre** aux nouveaux arrivants d'être formés rapidement.



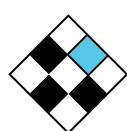
Visuels issus de l'outil de simulation numérique, créés pour **Coiffure Vitalité**, afin notamment d'aider leurs équipes à assimiler les gestes-barrières dans l'exercice de la coiffure.

NOUS SOMMES EXPERTS DE LA PRÉVENTION SANTÉ EN ENTREPRISE

Parlons de votre projet !

contact@meletea.fr
01 45 26 08 07

www.meleteaconseil.com



MELETEA

PARCOURS DE SANTÉ EN ENTREPRISE