bão ACADEMY

Catalogue de formations

2025

baoacademy.be
info@baoacademy.be

Catalogue de formations de bão academy - Version du 25.06.2025

Centre de formation et de coaching de cohezio

Développons ensemble **votre potentiel**

Bão academy est le centre de formation et de coaching de **Cohezio**, acteur majeur veillant au bien-être au travail sur l'ensemble du territoire belge.

Grâce à notre lien étroit avec la médecine du travail et la prévention, **nous comprenons ce qui se vit au plus profond des organisations**. Cela nous permet de proposer des **accompagnements en réponse aux besoins réels** du monde professionnel.

Nous apportons des solutions et des clés qui contribuent à **développer** durablement et en profondeur **les compétences et le bien-être** de vos collaborateurs.

Pour ancrer les changements de comportement dans le temps, nous travaillons tant au niveau du **savoir-faire** que du **savoir-être**.

Nous accompagnons au travers d'**approches multidisciplinaires**, via des méthodologies éprouvées et des solutions innovantes.

Nous proposons des **formations et accompagnements** dans les domaines suivants :

- Santé psychosociale
- Santé physique
- Secourisme
- Ergonomie
- Sécurité
- Hygiène industrielle
- Leadership
- Prévention incendie

Nos formation et coaching sont certifiés Qfor. 99% de nos clients se déclarent satisfaits de nos accompagnements.

Notre offre de formations s'étoffe continuellement, en phase avec les réalités du monde du travail et les évolutions législatives.

Pour suivre les nouveautés, abonnez-vous à notre newsletter : www.baoacademy.be/fr/newsletter/

Notre catalogue est une **source d'inspiration**.

Notre catalogue de formations vous permet de répondre à vos obligations légales en matière de santé et bien-être au travail.

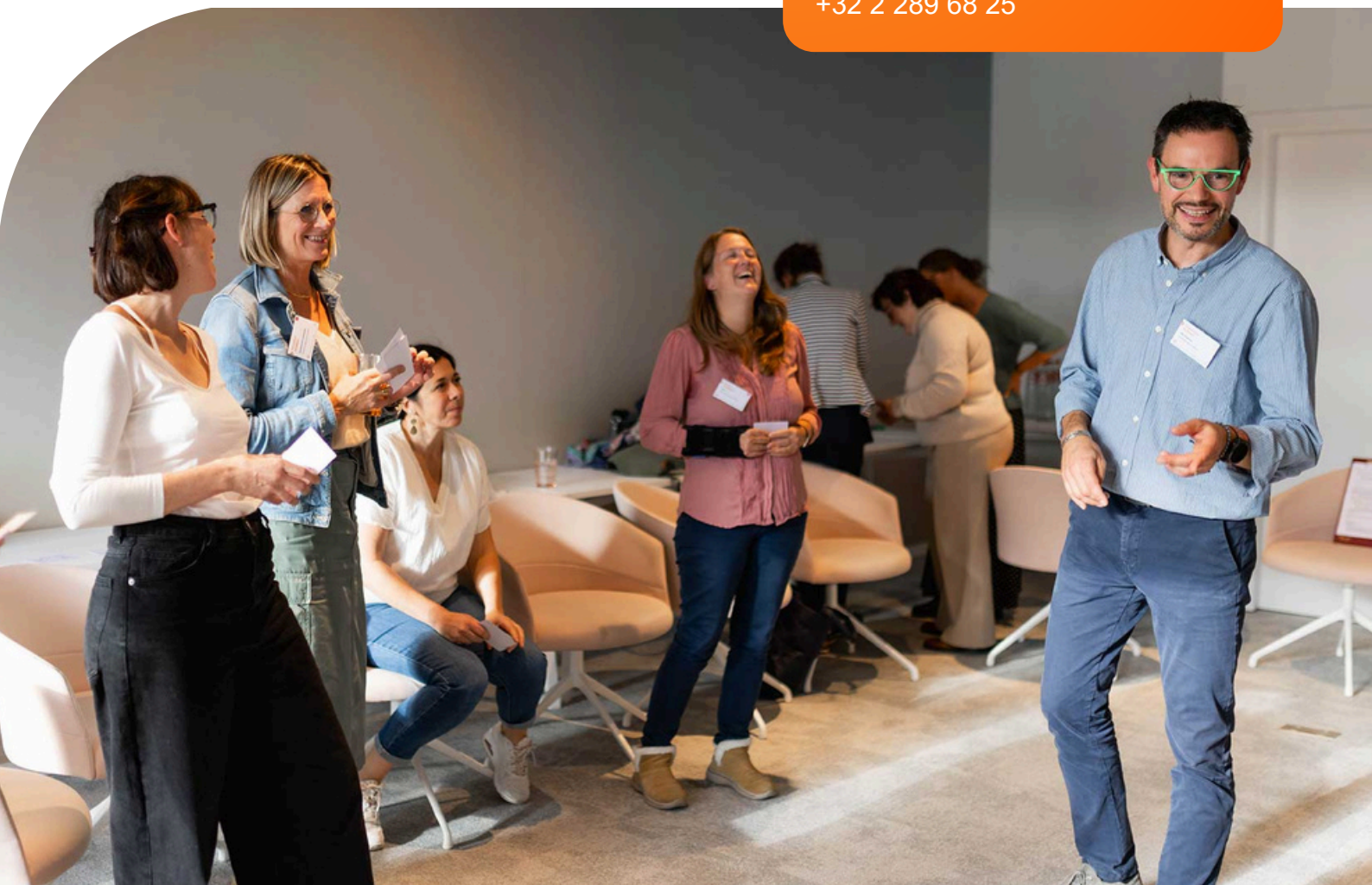
Mais nous allons également au-delà, en vous proposant des **accompagnements originaux et sur mesure**, visant à développer les **compétences** et le **bien-être global** de vos équipes.

Car **l'humain est notre source d'inspiration.** Nous sommes convaincus que la performance durable passe par le bien-être mental, émotionnel et physique de chaque personne qui compose votre organisation.

Considérez ce catalogue comme une source d'inspiration, à partir de laquelle nous pouvons développer des accompagnements sur mesure, adaptés à vos besoins et à la réalité de votre organisation.

Prenez contact avec nous pour nous parler de vos besoins. Nous serons heureux de vous conseiller et de développer des propositions sur mesure :

info@baoacademy.be
+32 2 289 68 25



Nos accompagnements prennent des **formes variées**.

Formations inter-entreprises

Ces formations réunissent des participants de différentes organisations. Les dates et lieux sont annoncés sur notre site Internet : www.baoacademy.be

Formations intra-entreprises

Ces formations sont organisées au sein de votre organisation, pour votre groupe de participants. L'ensemble des formations de notre catalogue peut être organisé en intra-entreprise.

Conférences, sensibilisations,...

De nombreux formats sont possibles, en présentiel ou en distanciel, selon vos objectifs et votre contexte. Nous cherchons ensemble la formule la plus adaptée à votre situation.

Plusieurs de nos formations sont certifiantes. A l'issue de la formation, un certificat est remis au participant, sur base de sa participation et des compétences acquises.

Coaching

C'est un accompagnement personnalisé et orienté solutions. Nos coachs adhèrent à une forme de coaching qui vous reconnaît comme étant les experts de votre vie personnelle et professionnelle, et qui part du postulat que vous êtes créatifs et plein de ressources.

Nos coaches suivent les codes de conduite de la Fédération Internationale de Coaching (ICF).

Nous proposons 3 types de coaching: individuel, d'équipe ou entre pairs.

Plus d'infos:
https://www.baoacademy.be/fr/notre-approche/coaching/

Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez dans notre catalogue, contactez-nous :

info@baoacademy.be
tél. +32 2 289 68 25

Notre **équipe**

L'équipe de bäo academy est pluridisciplinaire : médecins, infirmiers, diététiciens, psychologues, ergonomes, secouristes, coachs, conseillers en prévention, ingénieurs, leaders, managers d'équipe, etc.

Nos formateurs et coachs sont de véritables **experts dans leur domaine**, connectés aux réalités du terrain. Ils actualisent sans cesse leurs connaissances.

Dans les domaines requérant une expertise technique pointue, nous collaborons avec des partenaires externes, comme Modyva.

Notre équipe de formation possède les **aptitudes pédagogiques** et les **connaissances du cadre légal** indispensables aux accompagnements dispensés.

Nous intervenons partout en Belgique (et dans les pays limitrophes), en français, néerlandais et anglais. Certaines formations peuvent également être dispensées en allemand.

Notre approche **pédagogique**

Notre pédagogie est active et s'appuie sur l'expérience des participants.

Nos **modes de transmission** sont en phase avec les principes de l'andragogie (formation des adultes) :

- La formation doit répondre à un besoin.
- La pratique dans l'apprentissage est un moteur de motivation.
- L'ambiance est détendue.
- Des approches variées sont proposées pour répondre aux différentes méthodes d'apprentissage.
- Les échanges entre participants sont fondamentaux, car on apprend aussi de ses pairs.

Sommaire

Ergonomie

Coach du dos 8

Ergonomie du travail sur écran 9

Manutention de charges sur mesure ou coaching sur poste 10

Manutention de personnes et prévention des troubles musculo-squelettiques 11

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et manutention de charges 12

Prévention des Troubles Musculo–Squelettiques : secteur de l'accueil de la petite enfance 13

Prévention des Troubles Musculo–Squelettiques : Secteur de l'aide à domicile 14

Prévention des Troubles Musculo–Squelettiques : Secteur de la logistique 15

Prévention des Troubles Musculo–Squelettiques (TMS) : Secteur du nettoyage 16

Hygiène industrielle

Amiante: prévention et protection contre les dangers (traitements simples) – Formation de base 18

Amiante: prévention et protection contre les dangers (traitements simples) – Recyclage 19

Fit testing : Test qualitatif des appareils de protection respiratoire (APR) 20

Hygiène alimentaire suivant la norme HACCP 21

Sensibilisation et analyse de l'exposition au bruit en entreprise 22

Sensibilisation et gestion de l'exposition aux vibrations en entreprise 23

Utilisation de produits d'entretien 24

Utilisation sûre d'agents chimiques en entreprise 25

Utilisation sûre des diisocyanates – formation avancée (REACH) 26

Utilisation sûre des diisocyanates – formation générale (REACH) 27

Utilisation sûre des diisocyanates – formation intermédiaire (REACH) 28

Leadership

Accompagner le retour au travail après une absence de longue durée 30

BeFit Team- Workshop: Teamwork 31

Coach interne : Formation de base 32

Coachs internes : Supervision 33

Comment améliorer le fonctionnement d'une équipe grâce aux constellations systémiques ? 34

Comment améliorer le fonctionnement d'une équipe via les Constellations Systémiques avec des chevaux ? 35

Comment gérer les changements au sein des équipes ? 36

Comment gérer les conflits et l'agressivité ? 37

Comment gérer les émotions et le stress par l'EFT 38

Développer son leadership et la coach-attitude (Spécial enseignement) 39

En tant que dirigeant de PME, comment gérer mon stress et celui de mes équipes ? 40

Équilibre dans l'incertitude, la résilience dans le changement 41

Équilibre physiologique et émotionnel 42

Insights – Le processus de feed-back 360° avec Insights Multiview 43

Insights Discovery – Leadership 44

Insights Discovery – Les relations interpersonnelles et stress & time management 45

Insights Discovery – Les bases 46

Intervention en cas de problèmes interpersonnels (au niveau de l'individu, de l'équipe, du Comité exécutif) 47

La respiration consciente dans la salle de classe (Spécial enseignement) 48

Le Leader audacieux – Diriger avec ses tripes 49

Le Leader Authentique – Oser dire 50

Le Leader enthousiaste – Raviver le feu 51

Le Leader Mindful – Devenir un leader plus efficace 52

Le Leader Ouvert – Manager la diversité 53

Le Leader participatif – La Force du Lien 54

Le retour au travail après un cancer 55

Le TAO du Leadership 56

Les bases de la communication – Parler avec ses oreilles 57

Les bases du leadership – un acte d'humilité 58

Manager avec l'inspiration des Accords Toltèques 59

Manager coach : Les bases du coaching managérial et relationnel 60

Manager dans un monde hybride 61
Team Building 62
Trajet Leadership Humain (socle de base) 63
Un leadership équilibré et équilibrant 64
Une équipe équilibrée et résiliente 65

Prévention incendie

Chef SLCI – porteur ARI – Moyens d'extinction légers 67
Chef SLCI – porteur ARI – Moyens d'extinction légers – Recyclage 68
Chef SLCI – porteur ARI – Moyens d'extinction lourds 69
Évacuation – Formation de base 70
Porteur ARI – Formation de base 71
Porteur ARI – Recyclage 72
Sensibilisation aux moyens de lutte contre l'incendie 73
Service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) – Moyens d'extinction légers 74
Service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) – Moyens d'extinction légers – Recyclage 75
Service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) – Moyens d'extinction lourd 76
Unité Mobile : SAMM service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) 77

Santé physique

Le travail de nuit et le travail posté 79
Radioprotection – Information annuelle 80
Sédentarité et l'importance de l'activité physique 81
Sensibilisation au diabète 82
Vivre sainement et avoir une capacité de résilience saine 83

Santé psychosociale

Agressivité: Prévenir et gérer les relations agressives au travail 85
Comment diminuer ma sensibilité au burnout ? 86
Comment me relever d'un burnout ? 87

Comment prévenir et gérer le burnout dans son entreprise/organisation (comité de direction) 88
Comment prévenir et gérer le stress? 89
Comment prévenir le burnout dans son équipe ? 90
Comment réagir face au burnout dans son équipe ? 91
Evènement potentiellement traumatisant en entreprise – Se préparer à l'imprévisible 92
Formation personne de confiance (base) 93
Journée inter-réseau des personnes de confiance 94
La résilience corporelle 95
Le burnout est-il un choix ? 96
Les bases d'une communication constructive et assertive 97
Prévention et gestion du stress par la Mindfulness 98
Prévention et gestion du stress par le yoga 99
Prévention et gestion du stress par les techniques de respiration 100
Sensibilisation des managers aux techniques de réinsertion professionnelle 101
Sensibilisation du personnel – Prévenir les risques psychosociaux au travail 102
Sensibilisation ligne hiérarchique – Prévenir les risques psychosociaux au travail 103
Supervision des personnes de confiance 104
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le burnout sans jamais oser le demander 105

Secourisme

Défibrillateur externe automatisé (DEA) 107
Initiation aux premiers gestes et à l'appel d'urgence 108
Réanimation pédiatrique (0-12 ans) 109
Secourisme : Recyclage 110
Secourisme pédiatrique (0-12 ans) 111
Secourisme: Formation de base 112
Secouriste coach: gestion du stress et des émotions en situation de crise 113

Sécurité

Analyse de risques en pratique	115
Analyse des accidents de travail	116
Atex : Risques liés aux zones à atmosphères explosives	117
Cariste de base	118
Conduite et travail de base avec un manuscope/manitou	119
Conseiller en prévention niveau 2	120
Conseiller en prévention niveau 3	121
Élingueur de base	122
Espaces verts: maniement en sécurité d'engins	123
La conduite prioritaire	124
Leadership sécurité : mobilisez vos équipes pour une culture sécurité durable	125
Pontier	126
Risques électriques BA4	127
Risques électriques BA5	128
Sensibilisation de la ligne hiérarchique à la politique du bien-être	129
Travail en hauteur	130
Travaux avec échafaudages fixes et mobiles	131
Validation de compétence de cariste	132
VCA cadre opérationnel	133
VCA sécurité de base	134

Ergonomie

Concerne l'adaptation du travail à l'humain.

bão
ACADEMY

Coach du dos

Le département ergonomie peut former certains travailleurs en tant qu'instructeurs à la manutention manuelle des charges, des «coaches du dos». La formation envisage de façon approfondie les facteurs de risques et les mesures de prévention qui sont associées aux problèmes de dos et aux activités de manutention. Conjointement, la formation aborde les capacités de transmission de ces connaissances vers les travailleurs de l'entreprise.

Infos pratiques

- 4 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF erg_20/F/416

Pour qui ?

Le contenu de la formation peut être adapté aux exigences spécifiques de votre entreprise et à son public-cible. La formation est destinée à toute personne motivée par cette problématique.

À propos du formateur

Conseiller en prévention–ergonome ou formateur spécialisé de Cohezio.

Objectifs

- Connaître les éléments d'anatomie et de physiologie du corps humain et particulièrement de la colonne vertébrale.
- Connaître et détecter les facteurs de risque pour le dos et les principales articulations rencontrées dans le domaine professionnel.
- Connaître et comprendre les principales pathologies dorsales.
- Connaître les bases de méthodes d'analyse et d'évaluation des risques des problèmes de dos et musculo-squelettiques.
- Proposer des solutions et alternatives en matière de gestes de protection du dos et d'adaptation du poste de travail.
- Servir d'interlocuteur pour les collègues, la hiérarchie et le SIPPT
- Sensibiliser et former les travailleurs à la démarche préventive.

Programme

Le programme recouvre des parties théoriques, pratiques et didactiques :

- Législation en la matière.
- Théorie et pratique concernant les facteurs de risque et les stratégies de prévention des maux de dos et autres troubles musculo-squelettiques.
- Gestes de protection du dos concernant différents secteurs et types d'entreprises.
- Exercices physiques de tonification et étirement musculaire.
- Introduction générale à l'ergonomie.
- Observation d'un poste de travail et utilisation d'une liste de contrôle et d'évaluation des facteurs de risque.
- Recherche de solutions et mesures préventives adaptées à des situations problématiques.
- Apprendre à donner des cours de théorie.
- Apprendre à montrer et enseigner les techniques de manutention des charges (avec observation vidéo).

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Ergonomie du travail sur écran

Ce module est proposé sous la forme d'un cours interactif de groupe et aborde, entre autres, le réglage adéquat du dossier d'un siège de travail, l'adéquation entre le siège de travail et la hauteur du plan de travail, la disposition d'un ou de plusieurs écrans ainsi que celle du clavier et de la souris sur le plan de travail, la disposition du matériel par rapport à l'éclairage et aux fenêtres. Enfin, elle vise à apprendre à l'utilisateur à adopter une position de travail idéale, dans le but de réduire, voire éviter, les troubles musculosquelettiques.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF erg_20/F/414

Pour qui ?

Les travailleurs sur écran.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-ergonome de Cohezio.

Objectifs

Sensibiliser les participants aux risques liés au travail sur écran et à la manière dont ils peuvent les limiter en appliquant les principes d'ergonomie.
Apprendre l'aménagement et l'ajustement adéquats d'un poste de travail avec écran, intégrer des notions d'activité physique afin de prévenir la fatigue visuelle et les troubles musculo-squelettiques.

Programme

Les aspects suivants sont abordés :

- Les risques liés au travail sur écran (troubles musculosquelettiques, fatigue visuelle, maux de tête, sédentarité, ...).
- Le fonctionnement de la colonne vertébrale et l'impact des mauvaises postures de travail sur la santé du travailleur (membres supérieurs, membres inférieurs, dos,...).
- La manière préventive de corriger et adapter son poste de travail : siège de travail, plan de travail, écran(s), laptop, clavier, souris, téléphone, ...
- La gestion de son environnement de travail : éclairage, ambiances thermiques, disposition du mobilier dans l'espace de travail, etc.
- L'adoption de la posture idéale de travail (position de moindres inconfort).
- L'importance de l'activité physique et la manière de l'intégrer au quotidien dans le travail sur écran.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Manutention de charges sur mesure ou coaching sur poste

Ce module interactif permet de dispenser une formation spécifique faisant suite à une visite des lieux de travail pendant laquelle des risques de troubles musculo-squelettiques et de maux de dos ont été décelés.

Infos pratiques

Présentiel

Tarif sur demande

REF erg_20/F/422

Pour qui ?

Les travailleurs dont les tâches comportent des manutentions de charges ou de personnes ainsi que des gestes répétitifs ou positions pénibles.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-ergonome de Cohezio.

Objectifs

Ce module vise à prévenir les problèmes musculo-squelettiques possibles en rapport avec l'ergonomie des postes de travail constatés lors d'une visite des locaux. L'intervention mise sur une bonne disposition et utilisation des équipements et de l'organisation ainsi que sur l'adaptation du comportement des travailleurs.

Programme

Cette intervention comporte les éléments suivants :

- Visite des locaux.
- Screening rapide de la méthode de travail et de la position de travail.
- Détection des risques encourus lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte.
- Constatation des adaptations à réaliser.
- Recherche de techniques de manutention, de positionnements appropriés et d'utilisations adéquates du matériel en lien avec les situations de travail.
- Application de ces techniques en concertation avec le travailleur.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Manutention de personnes et prévention des troubles musculo-squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont une des causes les plus courantes de maladies professionnelles et d'absence au travail.

Infos pratiques

- 2 x 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF erg_20/F/418

Pour qui ?

Toute personne qui effectue un travail mettant le dos à contribution : travailleurs dans le secteur des soins de santé, de la petite enfance, des maisons de repos et de soins, ...

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-ergonome de Cohezio.

Objectifs

- Cette formation sur mesure se concentre principalement sur les situations et les déplacements définis au préalable en concertation avec l'employeur et les travailleurs.
- Le participant comprend la problématique du dos.
- Il/elle est apte à adopter une technique de travail qui ménage le dos.
- Il/elle applique correctement les différentes techniques de levage.
- Il/elle recherche lui/elle-même des solutions de façon créative.

Programme

La formation est constituée d'une partie théorique concise et conviviale pour les participants :

- Des explications interactives sur l'anatomie et la fonction du dos.
- La différence entre charge – capacité de charge – surcharge.
- Les causes des lésions au dos et problèmes de dos.
- Une compréhension des risques au travail.
- Une approche personnelle de la prévention des problèmes de dos.

Elle est suivie d'une session d'exercices pratiques et variés :

- Les bonnes positions pour le dos.
- Les techniques de levage ménageant le dos.
- Le programme est adapté en fonction des activités et des moyens à disposition des travailleurs.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et manutention de charges

Les douleurs au dos et aux articulations des membres supérieurs (Troubles Musculo-Squelettiques ou TMS) sont une des causes les plus courantes de maladies professionnelles et d'absence au travail.

Infos pratiques

- 2 x 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF erg_20/F/417

Pour qui ?

Toute personne travaillant dans un secteur dont les activités comprennent des manutentions, des mouvements répétés, des positions pénibles : construction, logistique, jardinage, déménagement, nettoyage, petite enfance, soins à domicile, ...

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-ergonome de Cohezio et formateur spécialisé.

Objectifs

- Le participant comprend la problématique du dos.
- Il est apte à adopter une technique de travail qui ménage le dos et les articulations.
- Il applique correctement les différentes techniques de levage.
- Il recherche lui-même des solutions de façon créative.

Programme

La formation comprend une approche théorique attractive et compréhensible par tous :

- Fonctionnement du dos et des principales articulations (épaule, coude, poignet).
- Facteurs de risque des maux de dos et des troubles musculo-squelettiques.
- Pathologies et détériorations qui peuvent faire souffrir le dos et les articulations.
- Prévention gestuelle : envisager le maximum de possibilités gestuelles auxquels on peut recourir pour protéger son dos dans son secteur professionnel et la vie privée.
- Prévention ergonomique : déterminer les notions principales d'adaptation du poste de travail.

Une approche pratique calquée sur les situations réelles de travail :

- Mise en pratique et maîtrise des gestes adéquats pour protéger le dos et les articulations.
- Techniques de manutentions générales et spécifiques, adaptées à divers secteurs et également transposables dans la vie privée.
- Réalisation d'exercices gymniques en rapport avec la protection du dos : exercices de stretching, de mobilisation du dos et de tonification musculaire.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Prévention des Troubles Musculo–Squelettiques : secteur de l'accueil de la petite enfance

Les douleurs au dos et aux articulations des membres supérieurs sont fréquentes parmi le personnel d'accueil de la petite enfance.

Infos pratiques

- 2 x 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF erg_20/F/423

Pour qui ?

Toute personne travaillant dans le secteur de l'accueil de la petite enfance.

À propos du formateur

Conseiller en prévention–ergonome de Cohezio et formateur spécialisé.

Objectifs

Le participant comprend la problématique du dos :

- Il est apte à adopter une technique de travail qui ménage le dos et les articulations.
- Il applique correctement les différentes techniques de manutention.
- Il recherche lui-même des solutions de façon créative.

Programme

La formation comprend :

Une approche théorique attractive et compréhensible par tous :

- Fonctionnement du dos et des principales articulations (épaule, coude, poignet).
- Facteurs de risque des maux de dos et des troubles musculo-squelettiques.
- Pathologies et détériorations qui peuvent faire souffrir le dos et les articulations.
- Prévention gestuelle : envisager le maximum de possibilités gestuelles auxquels on peut recourir pour protéger son dos dans les activités liées à l'accueil de la petite enfance et la vie privée.
- Prévention ergonomique : déterminer les notions principales d'adaptation du poste de travail (réglage du matériel, organisation du travail, dépose des objets à hauteur d'atteinte aisée...).

Une approche pratique calquée sur les situations réelles de travail :

- Réalisation et maîtrise des gestes adéquats pour protéger le dos et les articulations : portage, soin, habillage, repas, interactions et jeux avec les enfants, manutention de charges diverses (jeux, modules de psychomotricité, lits et matelas, mannes à linge, caisses, déplacement de chariots...), rangement et nettoyage, stockage adéquat dans les étagères, adaptation des hauteurs de travail ...
- Réalisation d'exercices gymniques en rapport avec la protection du dos et des articulations : exercices de stretching, de mobilisation du dos et de tonification musculaire.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Prévention des Troubles Musculo–Squelettiques : Secteur de l'aide à domicile

Les douleurs au dos et aux articulations des membres supérieurs sont fréquentes parmi le personnel de l'aide à domicile.

Infos pratiques

- 2 x 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF erg_20/F/424

Pour qui ?

Toute personne travaillant dans le secteur de l'aide à domicile.

À propos du formateur

Conseiller en prévention–ergonome de Cohezio et formateur spécialisé.

Objectifs

Le participant comprend la problématique du dos :

- Il est apte à adopter une technique de travail qui ménage le dos et les articulations.
- Il applique correctement les différentes techniques de manutention.
- Il recherche lui-même des solutions de façon créative.

Programme

La formation comprend :

Une approche théorique attractive et compréhensible par tous.

- Fonctionnement du dos et des principales articulations (épaule, coude, poignet).
- Facteurs de risque des maux de dos et des troubles musculo-squelettiques.
- Pathologies et détériorations qui peuvent faire souffrir le dos et les articulations.
- Prévention gestuelle : envisager le maximum de possibilités gestuelles auxquels on peut recourir pour protéger son dos dans les activités d'aide à domicile et la vie privée.
- Prévention ergonomique : déterminer les notions principales d'adaptation du poste de travail (réglage du matériel, organisation du travail, dépose des objets à hauteur d'atteinte aisée...).

Une approche pratique calquée sur les situations réelles de travail.

- Réalisation et maîtrise des gestes adéquats pour protéger le dos et les articulations : manutention de charges diverses (seaux, bidons, aspirateurs, manne à linge, sac à provisions...), postures protectrices lors du nettoyage et du rangement, utilisation correcte des outils (hauteur du manche d'aspirateur et du balai télescopique, hauteur de la table à repasser...), stockage adéquat dans les étagères, adaptation des hauteurs de travail, aide au bénéficiaire (déplacement, habillement...).
- Réalisation d'exercices gymniques en rapport avec la protection du dos et des articulations : exercices de stretching, de mobilisation du dos et de tonification musculaire.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Prévention des Troubles Musculo–Squelettiques : Secteur de la logistique

Les douleurs au dos et aux articulations des membres supérieurs sont fréquentes parmi le personnel du secteur de la logistique.

Infos pratiques

- 2 x 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF erg_20/F/421

Pour qui ?

Toute personne travaillant dans le secteur de la logistique.

À propos du formateur

Conseiller en prévention–ergonome de Cohezio et formateur spécialisé.

Objectifs

- Le participant comprend la problématique du dos.
- Il est apte à adopter une technique de travail qui ménage le dos.
- Il applique correctement les différentes techniques de levage.
- Il recherche lui-même des solutions de façon créative.

Programme

La formation comprend :

Une approche théorique attractive et compréhensible par tous.

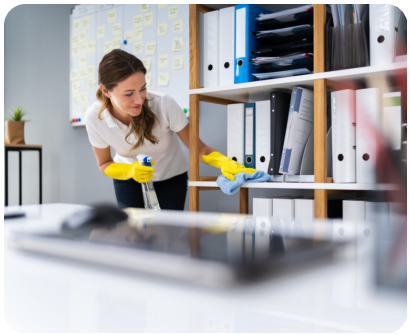
- Fonctionnement du dos et des principales articulations (épaule, coude, poignet).
- Facteurs de risque des maux de dos et des troubles musculo-squelettiques.
- Pathologies et détériorations qui peuvent faire souffrir le dos et les articulations.
- Prévention gestuelle : envisager le maximum de possibilités gestuelles auxquels on peut recourir pour protéger son dos dans les activités liées au secteur du nettoyage et la vie privée
- Prévention ergonomique : déterminer les notions principales d'adaptation du poste de travail (réglage du matériel, organisation du travail, dépose des objets à hauteur d'atteinte aisée...).

Une approche pratique calquée sur les situations réelles de travail.

- Réalisation et maîtrise des gestes adéquats pour protéger le dos et les articulations: manutention de charges diverses (caisses, etc..), déplacement de chariots (rolls, containers,...), utilisation adéquate du matériel ou équipements, stockage adéquat dans les étagères, adaptation des hauteurs de travail ...
- Réalisation d'exercices gymniques en rapport avec la protection du dos et des articulations : exercices de stretching, de mobilisation du dos et de tonification musculaire

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Prévention des Troubles Musculo–Squelettiques (TMS) : Secteur du nettoyage

Les douleurs au dos et aux articulations des membres supérieurs sont fréquentes parmi le personnel du secteur du nettoyage. Ces troubles musculo-squelettiques représentent une des causes les plus courantes de maladies professionnelles et d'absence au travail.

Infos pratiques

- 2 x 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF erg_20/F/425

Pour qui ?

Toute personne travaillant dans le secteur du nettoyage.

À propos du formateur

Conseiller en prévention–ergonome de Cohezio et formateur spécialisé.

Objectifs

Le participant comprend la problématique du dos :

- Il est apte à adopter une technique de travail qui ménage le dos et les articulations.
- Il applique correctement les différentes techniques de manutention.
- Il recherche lui-même des solutions de façon créative.

Programme

La formation comprend :

Une approche théorique attractive et compréhensible par tous.

- Fonctionnement du dos et des principales articulations (épaule, coude, poignet).
- Facteurs de risque des maux de dos et des troubles musculo-squelettiques.
- Pathologies et détériorations qui peuvent faire souffrir le dos et les articulations.
- Prévention gestuelle : envisager le maximum de possibilités gestuelles auxquels on peut recourir pour protéger son dos dans les activités liées au secteur du nettoyage et la vie privée.
- Prévention ergonomique : déterminer les notions principales d'adaptation du poste de travail (réglage du matériel, organisation du travail, dépose des objets à hauteur d'atteinte aisée...).

Une approche pratique calquée sur les situations réelles de travail.

- Réalisation et maîtrise des gestes adéquats pour protéger le dos et les articulations : manutention de charges diverses (seaux, bidons, caisses, aspirateurs, poubelles...), déplacement de chariots (rolls, containers, autolaveuses, chariot de nettoyage...), utilisation adéquate du matériel de nettoyage (balais, mops, monobrosses, aspirateurs...), stockage adéquat dans les étagères, adaptation des hauteurs de travail ...
- Réalisation d'exercices gymniques en rapport avec la protection du dos et des articulations : exercices de stretching, de mobilisation du dos et de tonification musculaire.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Hygiène industrielle

Pour un environnement de travail sain et adapté, et l'optimalisation du bien-être au travail.

bão
ACADEMY

Amiante: prévention et protection contre les dangers (traitements simples) – Formation de base

L'amiante est encore largement présente dans notre environnement. Son exposition représente un risque majeur pour la santé.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF P1-HYG-05

Pour qui ?

Travailleurs exposés ou susceptibles d'être exposés à l'amiante et qui appliquent la technique dite des « traitements simples ».

À propos du formateur

Le conseiller en prévention sécurité de Cohezio.

Objectifs

Le Code du Bien-être au travail (Livre VI – Titre 3.-Amiante) impose à l'employeur de fournir une formation appropriée à tous les travailleurs qui sont exposés ou susceptibles d'être exposés à l'amiante. Cette formation, au contenu facilement accessible, leur fournit les compétences nécessaires en matière de prévention et de sécurité.

À l'issue de la formation, les participants auront une bonne compréhension des propriétés de l'amiante, des risques qu'elle représente pour la santé et des situations pouvant mener à une exposition. Ils apprendront à repérer les matériaux susceptibles d'en contenir, à identifier les opérations à risque et à comprendre l'importance des contrôles préventifs. La formation couvre également les obligations en matière de surveillance de santé, les pratiques professionnelles sécurisées, l'usage correct des équipements de protection individuelle, ainsi que les gestes à adopter en cas d'urgence. Les procédures de décontamination et d'élimination des déchets sont également abordées.

Cette formation respecte les prescriptions du Code du Bien-être au travail (Art VI.3-37).

Programme

L'amiante : historique, différents types d'amiante, comment la reconnaître, santé.

Aspects règlementaires : Code du bien-être au travail, inventaire amiante, programme de gestion, interdictions, analyse des risques et les mesurages, principes de prévention.

Méthodes : traitement simple, sac à manchon, zones fermées hermétiquement.

Gestion des déchets : stockage et transport, centres d'enfouissement et procédé de vitrification.

Pratiques professionnelles sûres : process prélèvement d'échantillon, étiquetage, encapsulage – techniques d'étanchéité, techniques de travail (rappel), port d'EPI, fixation des fibres, respect des règles d'hygiène et procédures de travail, découverte en cours de chantier, nettoyage.

Procédures d'urgence

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Amiante: prévention et protection contre les dangers (traitements simples) – Recyclage

Infos pratiques

1 jour
Présentiel
Tarif sur demande
REF P1-HYG-06

Pour qui ?

Travailleurs exposés ou susceptibles d'être exposés à l'amiante et qui appliquent la technique dite des « traitements simples ». Prérequis: avoir suivi la formation de base.

À propos du formateur

Conseiller en prévention sécurité de Cohezio et formateur spécialiste en protection respiratoire, ayant une expertise approfondie dans les tests d'ajustement et la sécurité industrielle.

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Partie 1 : Rappels de la formation de base amiante

- Connaître les propriétés de l'amiante et les risques pour la santé en cas d'exposition
- Être capable d'identifier les produits et matériaux susceptibles de contenir de l'amiante
- Pouvoir dépister les opérations pouvant entraîner une exposition à l'amiante et connaître l'importance des contrôles préventifs
- Connaître les exigences en matière de surveillance de santé
- Connaître les pratiques professionnelles sûres
- Connaître les EPI à porter, leurs spécifications, leurs limites d'utilisation et savoir les porter/utiliser correctement
- Pouvoir réagir en cas d'urgence (procédures d'urgence et premiers secours)
- Connaître les procédures de décontamination et d'élimination des déchets

Partie 2 : Protections respiratoires

- Savoir quelles sont les protections respiratoires adéquates
- Comprendre pourquoi un mauvais ajustement peut compromettre l'efficacité du masque
- Appliquer les bonnes pratiques d'ajustement pour garantir une étanchéité efficace.
- Appliquer les bonnes pratiques de gestion de ses protections respiratoires (rangement, remplacement, ...)

Ces objectifs suivent les prescriptions du Code du Bien-être au travail (Art VI.3-37).

Programme

L'amiante (rappels)

Aspects règlementaires (rappels)

Pratiques professionnelles sûres: rappels interactifs des bonnes pratiques professionnelles (basés sur des cas pratiques)

Les protections respiratoires

Ce recyclage s'adresse aux travailleurs qui appliquent la technique dite des « traitements simples » (risque de libération de fibres très limité).

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Fit testing : Test qualitatif des appareils de protection respiratoire (APR)

Comprendre, tester et garantir l'efficacité des appareils de protections respiratoires pour protéger les travailleurs sur le lieu de travail.

Infos pratiques

- 0,5 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF P1-HYG-16

Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux utilisateurs de masques à pression négative (à l'exception des masques complets) souhaitant vérifier et optimiser l'ajustement de leur équipement de protection respiratoire. Aucun prérequis technique n'est nécessaire, mais les participants doivent venir avec leur propre masque APR pour le test.

À propos du formateur

Cette formation est animée par des formateurs spécialistes en protection respiratoire, ayant une expertise approfondie dans les tests d'ajustement et la sécurité industrielle.

Voir en ligne

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Comprendre l'importance du Fit Testing et son rôle dans la protection respiratoire

- Identifier les risques liés à une mauvaise étanchéité des masques
- Connaître les différences entre un Fit Test et un Fit Check et savoir quand les effectuer
- Comprendre pourquoi un mauvais ajustement peut compromettre l'efficacité du masque.

Se préparer correctement au Fit Testing

- Connaître les conditions à respecter avant le test
- Comprendre le processus du test qualitatif (Bitrex ou saccharine) et ce qui est attendu durant l'évaluation

Interpréter les résultats et savoir ajuster son masque pour garantir une protection optimale

- Comprendre ce que signifie un test réussi ou échoué
- Savoir quoi faire si le test échoue
- Appliquer les bonnes pratiques d'ajustement pour garantir une étanchéité efficace

Programme

Explication du test qualitatif

- Rappel des conditions préalables au test
- Présentation des méthodes de test utilisées (Bitrex ou saccharine)
- Explication des critères de réussite et d'échec du test.

Réalisation des tests qualitatifs individuels avec le formateur: Explication en temps réel des ajustements nécessaires si le test échoue et conseils personnalisés pour optimiser l'étanchéité du masque.

Conseils et bonnes pratiques

À l'issue du Fit Testing qualitatif, chaque participant recevra une **attestation de test d'ajustement.** Le test est valide tant que le travailleur n'a pas subi de changement physique affectant l'ajustement du masque. Un nouveau test est requis en cas de changement de masque ou de modèle.

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Hygiène alimentaire suivant la norme HACCP

Cette formation fournit aux participants les lignes directrices et procédures relatives à l'hygiène alimentaire suivant la norme HACCP en leur donnant les bases pour les appliquer de manière adéquate en pratique.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF hyg_20/F/714

Pour qui ?

Les personnes en contact régulier avec les denrées alimentaires (travaillant par exemple dans une cuisine).

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-sécurité de Cohezio.

Objectifs

- Pouvoir mettre en place les mesures d'hygiène de base lorsqu'il y a manipulation de denrées alimentaires, se protéger et protéger les denrées alimentaires. Cette formation répond aux obligations légales d'un employeur envers ses travailleurs qui sont amenés à manipuler des denrées alimentaires.
- Être en conformité l'article VII.1- 31 du code du bien-être au travail et l'arrêté royal du 13/07/2014 relatif à l'hygiène des denrées alimentaires.

Programme

La formation aborde les différents points suivant :

- Qu'est-ce qu'un micro-organisme, où le retrouve-t-on, comment et dans quelles conditions il se développe, quelles en sont les conséquences ?
- Un examen détaillé des différentes manipulations effectuées dans une cuisine (la réception des matières premières, la conservation, la préparation, la distribution des repas, la collecte et gestion des déchets, le nettoyage du matériel, l'entretien des locaux) et l'examen des points critiques possibles avec une explication des mesures préventives au niveau du personnel de cuisine.
- Quelles sont, à chaque stade, les erreurs qui ne peuvent être faites et pourquoi ?
- Quelles sont les règles à suivre pour éviter les contaminations ?
- Réponses aux questions pratiques.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Sensibilisation et analyse de l'exposition au bruit en entreprise

Modyva dispense régulièrement des formations en entreprise. La société intervient également dans la formation des conseillers en prévention de niveau 1 et des hygiénistes dans différentes universités. Nous nous appuyons sur des supports clairs et pratiques permettant de former et/ou sensibiliser les participants. Ces outils vulgarisent les notions techniques et sont tout à fait abordables, même pour des personnes ne disposant pas de qualifications techniques poussées.

Infos pratiques

NA
Présentiel
Tarif sur demande
REF erg_20/F/420

Pour qui ?

Toutes les entreprises confrontées au bruit sur le lieu de travail.

À propos du formateur

Les experts de Modyva.

Objectifs

- Sensibiliser/former/informer les travailleurs exposés au bruit et développer les réflexes nécessaires pour réduire l'exposition au risque.
- Disposer des connaissances nécessaires afin de déployer une stratégie efficace de lutte contre le bruit dans votre entreprise.
- Disposer des connaissances nécessaires afin de réaliser une analyse de risques sonores et mettre en place les plans d'actions requis.

Programme

- Bases théoriques adaptées au niveau des participants (TRAV, LH, CP) : l'acoustique en général, notion de dose de bruit, risques pour la santé (audiogrammes, écoute d'enregistrement avec surdité et/ou acouphène).
- Evaluation de l'exposition au bruit (TRAV, LH, CP) : évaluer son exposition grâce à la méthode à points, analyse de contributions.
- Stratégies de lutte contre le bruit (LH, CP) : optimisation de l'organisation du travail et de l'implantation des zones de travail, comprendre/trouver les données sonores des équipements.
- Principes de lutte contre le bruit (LH, CP) : propagation du bruit, isolation acoustique, capots, silencieux.
- La mesure du bruit (CP) : matériel et méthodes.
- Equipements de protection individuelle (CP) : types, contraintes, objectifs.
- Système dynamique de gestion des risques sonores (CP) : analyse de contribution, analyse de l'exposition, plans d'action.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Sensibilisation et gestion de l'exposition aux vibrations en entreprise

Modyva dispense régulièrement des formations en entreprise. La société intervient également dans la formation des conseillers en prévention de niveau 1 et des hygiénistes dans différentes universités.

Infos pratiques

€ Tarif sur demande

REF mod_20/F/401

Pour qui ?

Toutes les entreprises confrontées aux vibrations sur le lieu de travail (chauffeurs, caristes, équipements pneumatiques et électroportatifs, ...).

À propos du formateur

Les experts de Modyva.

Objectifs

- Sensibiliser/former/informer les travailleurs exposés aux vibrations et développer les réflexes nécessaires pour réduire l'exposition au risque.
- Disposer des connaissances nécessaires afin de déployer une stratégie efficace de lutte contre les vibrations dans votre entreprise.
- Disposer des connaissances nécessaires afin de réaliser une analyse de risques vibratoires et mettre en place les plans d'actions requis.

Programme

- Bases théoriques adaptées au niveau des participants (TRAV, LH, CP) : les vibrations en général, effets sur la santé.
- Évaluation de l'exposition aux vibrations (LH, CP) : analyse de contributions, comprendre/trouver les données vibratoires des équipements.
- Réflexes de base pour se protéger des vibrations (TRAV) : régler son siège, dépister les équipements défectueux.
- Stratégies de lutte contre les vibrations (LH, CP) : facteurs impactant l'exposition, organisation du travail.
- Principes de lutte contre les vibrations (CP, optionnel) : propagation des vibrations, isolation vibratoire, réponse vibratoire des systèmes.
- La mesure des vibrations (CP) : normes, matériel et méthodes.
- Système dynamique de gestion des risques vibratoires (CP) : analyse de contribution, analyse de l'exposition, plans d'action.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Utilisation de produits d'entretien

Le travail dans le secteur du nettoyage présente deux risques connus : celui lié à l'utilisation de produits d'entretien d'une part, et celui lié aux positions de travail, aux mouvements inadaptés et répétitifs d'autre part.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF hyg_20/F/716

Pour qui ?

La formation s'adresse au personnel appartenant au secteur du nettoyage, mais peut aussi être adaptée à d'autres secteurs.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-hygiène de Cohezio ou formateur spécialisé.

Objectifs

Comprendre la nature des risques liés à l'utilisation des produits d'entretien et adopter les attitudes de prévention adéquates (suivi des règles de sécurité, port des équipements de protection individuels, bonnes positions de travail et utilisation adéquate du matériel...).

Programme

- Utilisation des produits d'entretien.
- La composition et les grandes catégories de produits d'entretien.
- L'inhalation, le contact cutané ou l'ingestion de produits.
- Les effets sur l'organisme (effets irritants, corrosifs, nocifs et toxiques, les allergies cutanées et respiratoires).
- L'étiquetage « santé », « sécurité » et « environnement ».
- Les moyens de protection et les premiers soins.
- Les conseils de sécurité avant, pendant et après l'utilisation de produits.

D'autres thèmes à la demande peuvent également être abordés (par exemple : port de charge, utilisation d'échelles et escabelles, équipements de travail, ...).

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Utilisation sûre d'agents chimiques en entreprise

Les produits chimiques sont omniprésents dans de nombreuses entreprises et peuvent représenter un risque réel pour la santé et la sécurité des travailleurs. Il est primordial d'adopter des pratiques sûres et responsables pour garantir un environnement de travail protégé.

Infos pratiques

- Un demi-jour (4h)
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF P1-HYG-09

Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout travailleur amené à travailler avec des produits chimiques, pour les manipuler ou pour les choisir.

À propos du formateur

Conseillers en prévention de Cohezio et/ou experts de Modyva.

Objectifs

À l'issue de la formation sur l'utilisation sûre d'agents chimiques en entreprise, les participants seront capables de :

- Comprendre les risques liés à la manipulation des produits chimiques
- Maîtriser les bonnes pratiques de manipulation des produits chimiques
- Adopter une démarche de prévention adaptée
- Choisir des alternatives plus sûres
- Réduire les risques d'exposition et d'accidents

Programme

Les produits chimiques
Que sont-ils ?
Où les trouver ?
Dans mon entreprise ?

Les produits utilisés dans mon entreprise
Quels sont-ils ?
Pour quels types d'utilisations ?

Le danger et le risque associé
Comment détecter un produit dangereux ?
Comment interpréter un pictogramme de danger ?
Comment lire une étiquette / une fiche de données de sécurité?

L'impact sur ma santé
Quelles sont les voies d'exposition ?
Quels effets peuvent avoir les produits sur ma santé ?

La prévention via la méthode STOP
Comment prévenir efficacement le risque ?
Comment appliquer cette méthode aux produits d'entretien ?

En pratique
Comment appliquer ces concepts à mon travail quotidien ?
Que puis-je modifier dans mon travail pour plus de sécurité ?

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Utilisation sûre des diisocyanates – formation avancée (REACH)

Manipulation à haute température, pulvérisation en plein air,... Cette formation avancée est destinée aux travailleurs exposés de manière plus critique aux diisocyanates.

Infos pratiques

- 6 heures
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF P1-HYG-13

Pour qui ?

Tout travailleur amené à manipuler des produits contenant plus de 0.1% de diisocyanates. Et plus spécifiquement les travailleurs manipulant des diisocyanates dans les conditions suivantes : manipulation à haute température (fonderie, manipulations ouvertes à plus de 45°C), pulvérisation en plein air (avec ventilation limitée/naturelle), pulvérisation...

À propos du formateur

Cette formation est animée par des formateurs spécialistes de la thématique.

Objectifs

Cette formation répond aux exigences définies par l'annexe XVII du règlement (CE) n°1907/2006, qui impose une formation obligatoire pour tout travailleur manipulant des produits contenant plus de 0,1 % de diisocyanates. Elle est à renouveler tous les 5 ans.

Trois formats de formation sont proposés selon le niveau d'utilisation des diisocyanates: niveau 1 (général), niveau 2 (intermédiaire), niveau 3 (avancé).

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les risques des diisocyanates
- Reconnaître les produits contenant des diisocyanates
- Appliquer les mesures de prévention adaptées
- Utiliser correctement les équipements de protection individuelle (EPI)
- Respecter les consignes de sécurité et de gestion des risques
- Maîtriser la réglementation sur les diisocyanates
- Réduire les risques à long terme pour la santé

Programme

En plus des programmes de formation du niveau 1 (général) et du niveau 2 (intermédiaire), les participants vont apprendre :

- Toute certification supplémentaire nécessaire pour les utilisations spécifiques concernées
- Pulvérisation à l'extérieur d'une cabine de pulvérisation
- Manipulation ouverte de formulations chaudes ou très chaudes >45°C)

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Utilisation sûre des diisocyanates – formation générale (REACH)

Colles, mousses, peintures, vernis : les diisocyanates sont partout. Pour travailler en sécurité, il faut comprendre les risques qu'ils présentent... et apprendre à s'en protéger efficacement.

Infos pratiques

- 4 heures
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF P1-HYG-11

Pour qui ?

Tout travailleur amené à manipuler des produits contenant plus de 0.1% de diisocyanates, pour tous types d'applications industrielles.

À propos du formateur

Cette formation est animée par des formateurs spécialistes de la thématique.

Objectifs

Cette formation répond aux exigences définies par l'annexe XVII du règlement (CE) n°1907/2006, qui impose une formation obligatoire pour tout travailleur manipulant des produits contenant plus de 0,1 % de diisocyanates. Elle est à renouveler tous les 5 ans.

Les axes de prévention sont explorés à tous les niveaux : substitution du danger, mesures organisationnelles et techniques, et protections individuelles.

Trois formats de formation sont proposés selon le niveau d'utilisation des diisocyanates: niveau 1 (général), niveau 2 (intermédiaire), niveau 3 (avancé).

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les risques des diisocyanates
- Reconnaître les produits contenant des diisocyanates
- Appliquer les mesures de prévention adaptées
- Utiliser correctement les équipements de protection individuelle (EPI)
- Respecter les consignes de sécurité et de gestion des risques
- Maîtriser la réglementation sur les diisocyanates
- Réduire les risques à long terme pour la santé

Programme

- Introduction générale
- Dangers, exposition, risques
- Bonnes pratiques
- Protections individuelles et mesures d'urgence
- Analyse de cas pratiques

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Utilisation sûre des diisocyanates – formation intermédiaire (REACH)

Invisibles, les diisocyanates se cachent dans de nombreux produits techniques : colles, mousses, peintures, vernis... S'en protéger n'est pas une option, c'est une obligation.

Infos pratiques

- 5 heures
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF P1-HYG-12

Pour qui ?

Tout travailleur amené à manipuler des produits contenant plus de 0.1% de diisocyanates. Et plus spécifiquement les travailleurs manipulant des diisocyanates dans les conditions suivantes : pulvérisation en cabine ventilée, application d'enduit (au rouleau, à la brosse,...), application par trempage et coulage, post-traitement mécanique (diisocyanates...

À propos du formateur

Cette formation est animée par des formateurs spécialistes de la thématique.

Objectifs

Cette formation répond aux exigences définies par l'annexe XVII du règlement (CE) n°1907/2006, qui impose une formation obligatoire pour tout travailleur manipulant des produits contenant plus de 0,1 % de diisocyanates. Elle est à renouveler tous les 5 ans.

Trois formats de formation sont proposés selon le niveau d'utilisation des diisocyanates: niveau 1 (général), niveau 2 (intermédiaire), niveau 3 (avancé).

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Comprendre les risques des diisocyanates
- Reconnaître les produits contenant des diisocyanates
- Appliquer les mesures de prévention adaptées
- Utiliser correctement les équipements de protection individuelle (EPI)
- Respecter les consignes de sécurité et de gestion des risques
- Maîtriser la réglementation sur les diisocyanates
- Réduire les risques à long terme pour la santé

Programme

En plus du programme de la formation générale (niveau 1), les participants vont apprendre :

- Aspects supplémentaires fondés sur le comportement
- Entretien
- Gestion des changements
- Évaluation des instructions de sécurité existantes
- Risque lié au processus d'application utilisé

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Leadership

Découvrez tous les aspects du leadership : inspirant, participatif, coach, communicant, équilibré, bienveillant ...

bão
ACADEMY

Accompagner le retour au travail après une absence de longue durée

Anticiper et gérer le retour au travail après une absence de longue durée est devenu un impératif tant humain qu'économique. Ce retour, s'il est bien orchestré, est un véritable win-win, tant pour le collaborateur ou la collaboratrice qui reprend le travail que pour l'entreprise.

Infos pratiques

1 ou 2
Présentiel
Tarif sur demande

Pour qui ?

Managers et responsables RH, en première ligne pour accompagner un collaborateur ou une collaboratrice qui reprend le travail après une longue absence

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainer-coaches expérimentés et certifiés de bão academy, formés entre autres par la Fondation contre le cancer et ayant une expérience RH.

Objectifs

- Comprendre les enjeux collectifs et individuels du retour au travail après une absence de longue durée.
- Acquérir des outils, bonnes pratiques, et pistes d'actions concrètes immédiatement applicables dans votre contexte professionnel pour accompagner au mieux un·e collaborateur·rice dans son retour au travail.
- Co-construire une approche sur mesure pour accompagner le retour au travail de manière optimale, en anticipant les sources potentielles de conflits et de frustration.

Programme

Jour 1 : Découverte et gestion des 5 étapes de l'absence jusqu'au retour au travail. Rôle des managers et responsables RH à chaque étape.

Jour 2 (optionnel) : Exploration des 8 critères facilitant un retour au travail gagnant-gagnant pour toutes les parties.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

BeFit Team- Workshop: Teamwork

Experconsult vous propose des ateliers culinaires, déclinés à la façon d'une teambuilding ou d'une teamwork, axée davantage sur le renforcement de la dynamique de groupe et la gestion de conflits légers.

Objectifs

Résoudre de potentiels conflits dans le groupe, apprendre à bien collaborer et améliorer la dynamique de groupe.

- Créer une cohésion sociale autour de la préparation et du partage du repas.
- Encourager les transferts de savoirs et de savoir-faire entre les participants.
- Acquérir ou développer des compétences culinaires.

Programme

- Analyse des rôles dans le groupe.
- Renforcement de l'esprit d'équipe autour de la création ou réalisation d'une recette en groupe.
- Mise en application des compétences culinaires et amélioration des connaissances sur l'alimentation saine.
- Feed-Back du psychologue.

Infos pratiques

Présentiel

Tarif sur demande

REF exp_20/s/217

À propos du formateur

Diététiciens, psychologues, collaborateurs Experconsult.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Coach interne : Formation de base

Le coach interne effectue le même travail que le coach externe, à la différence qu'il fait partie de l'organisation. Le coach interne contribue au développement du potentiel humain de l'organisation et accroît le bien-être des collaborateurs. Les coaches internes jouent souvent un rôle particulièrement important dans la gestion des changements survenant au sein de l'organisation.

Infos pratiques

- 22 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/823

Pour qui ?

Toute personne qui assumera le rôle de coach interne. Il peut s'agir du HR Business Partner ou des collaborateurs occupant des postes clés, capables selon l'organisation d'assumer un rôle de coach auprès d'autres collaborateurs.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coachs expérimentés et certifiés de bão academy et issus de l'école de coaching et mentoring BAO Elan Vital.

Objectifs

- Les participants à cette formation apprendront une série d'outils et de modèles de coaching qu'ils pourront ensuite utiliser en fonction du besoin de coaching des personnes coachées.
- À l'issue de la formation, les participants seront en mesure de fournir un coaching à différents niveaux : convictions, valeurs et identité, et d'y associer également l'univers des sensations, émotions et besoins internes, afin de permettre à la personne coachée d'opérer un choix de manière autonome.

Programme

Ce trajet se compose de 2 phases qui ont déjà fait leurs preuves tant au sein de l'institut de coaching BAO Elan Vital qu'au sein de diverses organisations.

Nous travaillons au départ d'un large éventail de disciplines : communication non violente, NLP, analyse transactionnelle, bioénergétique, Ipleine conscience...

- Phase 1 :
  Cette phase se compose de 7 modules de 2 jours au cours desquels les participants explorent leur développement personnel. Ils expérimentent différents outils de coaching et leur impact sur leur développement personnel et professionnel. Ils découvrent ainsi ce qui fonctionne, et comment cela fonctionne.
- Phase 2 :
  Cette phase se compose de 4 modules au cours desquels les participants exercent en quelque sorte leurs compétences en matière de coaching. Outre leurs « séances de mise à l'épreuve » au sein de l'organisation, les participants seront également amenés de différentes manières à se dépasser durant les modules en coachant des cas de coaching. Lors de chaque module, on dégagera également suffisamment de temps pour la supervision et le traitement des questions spécifiques rencontrées. La fin de cette phase est ponctuée d'une certification établie selon des critères prédéfinis, afin d'être officiellement reconnus comme coaches internes.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Coachs internes : Supervision

La supervision est inhérente à l'éthique du coaching. Celle-ci est bénéfique tant pour le bien-être du coach interne que pour sa capacité à assumer consciencieusement son rôle de coach interne.

Objectifs

Permettre aux coachs internes de découvrir de nouveaux outils de coaching, de partager des cas et de tirer un enseignement de l'expérience des autres.

Programme

Le contenu est établi sur la base soit du briefing du responsable de l'organisation, soit des contributions écrites ou orales permettant d'identifier clairement les besoins des participants.

Infos pratiques

- 1 ou 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/824

Pour qui ?

Toute organisation qui a déjà formé des coachs internes.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coachs expérimentés et certifiés de bão academy.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment améliorer le fonctionnement d'une équipe grâce aux constellations systémiques ?

Quand le corps s'allie à l'esprit pour se mettre au service du système ...

Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
€	Tarif sur demande
REF	bao_20/F/826

Pour qui ?

Pour tout responsable d'équipe (leader, manager, chef d'équipe) et son équipe souhaitant travailler en profondeur et rapidement sur le fonctionnement de celle-ci.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy, formés aux techniques de Constellations Systémiques en entreprise.

Objectifs

En une journée, grâce à cette méthode extrêmement efficace et rapide, nous vous aiderons à diagnostiquer les fonctionnements et dysfonctionnements dans votre « système actuel » et à découvrir et tester des pistes possibles de solutions pour un fonctionnement optimal.

Différentes thématiques peuvent être abordées via un briefing préalable avec le responsable: relations difficiles, projets qui n'avancent pas, non-adéquation aux valeurs et missions, ...

Programme

Lors de cet atelier, vous comprendrez les raisons profondes et le plus souvent inconscientes qui régulent le système relationnel d'une équipe.

Vous vous mettrez en position de comprendre mais aussi et surtout de changer la nature des relations difficiles qui se vivent entre collègues, public/client, hiérarchie,...

Nous expérimenterons différents changements dans le système, et ce jusqu'à trouver le plus approprié. Alors, la constellation pourra agir sur les comportements individuels et collectifs et aura un impact sur l'ensemble de la situation.

A l'issue de la journée, l'initiateur (ou l'ensemble de l'équipe) de la constellation réalisera un plan d'action.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment améliorer le fonctionnement d'une équipe via les Constellations Systémiques avec des chevaux ?

La constellation systémique est un outil de coaching en entreprise inspiré des techniques des thérapies familiales. Elle est particulièrement opportune pour lever des non-dits et faire apparaître les raisons profondes de dysfonctionnements dans les organisations et les équipes. Dans ce contexte, le cheval est un révélateur puissant et un indicateur non-équivoque.

Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
€	Tarif sur demande
REF	bao_20/F/825

Pour qui ?

Pour tout responsable d'équipe (leader, manager, chef d'équipe) et son équipe souhaitant travailler en profondeur et rapidement sur le fonctionnement de celle-ci.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy, formés aux techniques de Constellations Systémiques en entreprise et au travail avec les chevaux.

Objectifs

Grâce à cette méthode extrêmement rapide et l' interaction avec des chevaux, nous nous vous aiderons à diagnostiquer en profondeur les fonctionnements et dysfonctionnements de votre « système actuel » et à identifier et tester des pistes possibles de solutions pour un fonctionnement optimal.

Différentes thématiques peuvent être abordées via un briefing préalable avec le responsable: relations difficiles, projets qui n'avancent pas, non-adéquation aux valeurs et missions,....

Programme

Lors de cette journée mettant en présence humains et chevaux, vous comprendrez les raisons profondes et le plus souvent inconscientes qui régulent le système relationnel de votre équipe. Le cheval, de par sa nature, est reconnu pour sa capacité à être dans l'instant présent, sans filtre. Il est d'avantage connecté que nous au ressenti, à l'énergie, à l'inconscient (collectif), l'impact de son interaction est immédiat et leur place est essentielle dans ce genre d'accompagnement.

Vous vous mettrez d'abord en position de comprendre et ensuite et surtout, de changer la nature des relations difficiles qui se vivent entre collègues, public/client, hiérarchie, ...

Nous expérimenterons différents changements dans le système, et ce jusqu'à trouver le plus approprié. Alors, la constellation pourra agir sur les comportements individuels et collectifs et aura un impact sur l'ensemble de la situation.

A l'issue de la journée, l'initiateur (et/ou l'ensemble de l'équipe) de la constellation réalisera un plan d'action.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment gérer les changements au sein des équipes ?

Il y a des individus qui font que les choses se passent, des individus qui voient les choses se passer, et des individus... qui se demandent ce qui s'est passé.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/081

Pour qui ?

Pour chaque individu impliqué dans le change management dans une organisation, et en particulier les dirigeants, les responsables de projets et d'équipes, les collaborateurs en ressources humaines.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Tout se transforme constamment dans la nature. Pourtant, le changement omniprésent et inévitable dans ce monde est souvent mal vécu au sein des organisations.
Nous inviterons les participants à devenir des acteurs participatifs et résilients, conscients de la richesse d'être ouverts au changement. Nous aborderons durant ce module essentiellement l'aspect humain associé au change management.

- La prise de conscience de son propre fonctionnement, en particulier face au changement, sommes-nous résistants ou résilients ?
- Comment comprendre le mode de fonctionnement des autres afin d'amener une dynamique positive et constructive au sein d'une équipe ?
- Comment créer un environnement participatif propice à une communication authentique ?
- Comment faire adhérer un maximum de collaborateurs au processus de changement ?

Programme

L'atelier se composera principalement d'exploration de cas très concrets, d'analyses de situations vécues par les participants dans leur milieu professionnel et d'exercices pratiques qui seront mis en perspective, d'apports théoriques, de grilles de lecture et d'outils concrets. En fonction de ceux-ci, nous proposerons l'un ou l'autre de ces outils :

- Identifier et comprendre son mode de fonctionnement et celui des autres, les forces et les faiblesses face au changement (Modèle des styles sociaux, valeurs individuelles et organisationnelles, ...).
- Identifier les peurs et les résistances face au changement, les comportements inhérents face à ces peurs et les pistes pour les traverser.
- Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions et celles des autres.
- Utiliser des processus d'intelligence collective (STOP/KEEP/START, SWOT, ...), peer-coaching.
- Développer une communication efficace, transmettre des outils de coaching afin d'inspirer les collaborateurs à passer d'un mode «spectateur» à un mode «acteur».
- ...

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment gérer les conflits et l'agressivité ?

Que ce soit parmi nos collaborateurs, nos collègues, notre direction, nos clients, nos fournisseurs, il nous arrive parfois de devoir composer avec des individus dont le comportement est agressif ou conflictuel.

Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
€	Tarif sur demande
REF	bao_20/F/812

Pour qui ?

Pour toute personne qui est amenée à collaborer ou a être en contact avec des personnes qui sont dans des situations de tension, de conflit, de frustration... et qui font face à des comportements agressifs.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Cet atelier s'attache à comprendre l'origine et la signification des comportements dysfonctionnels (tels que l'agressivité) pour trouver comment les aborder de façon sereine et efficace et obtenir le niveau de collaboration souhaité.

A l'issue de la formation, les participants disposeront d'outils pour gérer les comportements agressifs et les conflits au travail.

Programme

Nous travaillerons toujours à partir de cas concrets apportés par les participants, de situations vécues dans leur milieu professionnel. Pour déjouer ces difficultés, plusieurs outils seront proposés, issus de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), de l'Analyse Transactionnelle (AT) et de la Communication Non Violente (CNV).

Ils nous aideront à :

- Comprendre les motivations profondes des personnes et trouver des façons d'y répondre, ou de les recadrer.
- Trouver l'intention positive qui se cache derrière les comportements inadéquats.
- Comprendre les mécanismes de défense, et les déjouer lorsqu'ils sont inadaptés.
- Gérer les tensions et les conflits générés par ces comportements.
- Développer son assertivité.
- Sortir de relations toxiques.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment gérer les émotions et le stress par l'EFT

Journée d'introduction à l'EFT (Emotional Freedom Technique). «N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-ci nous obéissons sans le savoir» V. Van Gogh.

Infos pratiques

1 jour
Présentiel
Tarif sur demande
REF bao_20/F/813

Pour qui ?

Pour ceux qui souhaitent comprendre et gérer mieux leurs émotions.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches certifiés et expérimentés de bão academy, practiciens en EFT.

Objectifs

Permettre à chacun d'amener dans son quotidien quelques outils qui lui permettront de vivre ses émotions plus sereinement.

Comprendre à quel moment ce merveilleux outil qu'est notre cerveau nous trompe alors qu'il pense nous protéger et nous défendre. L'EFT est une technique issue de la Psychologie Energétique, courant innovant de la psychologie moderne, axée sur l'harmonisation corps-esprit et soutenue par une approche scientifique. En jouant sur la circulation de l'énergie dans le corps, elle nous permet de désancrer les messages que notre inconscient a stockés au fil de notre expérience de vie, de déconditionner les comportements dont nous voulons nous débarrasser et de surmonter les émotions qui nous parasitent.

L'Emotional Freedom Technique (ou EFT) vous permettra de passer du mode spectateur/victime au mode acteur dans la gestion des émotions. La démarche prône l'autonomie et après cette journée d'initiation, chacun pourra utiliser la technique par et pour lui-même quand il en éprouve le besoin.

L'EFT est utile par exemple pour mieux vivre le stress ou pouvoir « lâcher prise » dans la vie quotidienne et dans les relations avec les autres, ou rester centré et en pleine possession de tout son potentiel même dans des circonstances difficiles, ou tout simplement ponctuer son quotidien de moments de sérénité !

Programme

Cet atelier se veut pratique, concret et pragmatique.
Après une courte introduction théorique, l'accent sera principalement mis sur l'exploration de cas réels, d'analyse et de traitement par l'EFT de situations vécues par les participants.

Nous aborderons entre autres :

- Comprendre le mécanisme de déclenchement des émotions et du stress.
- Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions, les identifier et prendre conscience de leur impact physiologique.
- Lien entre l'apparition des émotions difficiles et les perturbations du système énergétique.
- Bref historique de l'EFT, les domaines d'application.
- Quand et comment utiliser l'EFT pour gérer le stress et les émotions.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Développer son leadership et la coach-attitude (Spécial enseignement)

Comme responsable vous êtes continuellement appelé à faire des choix, à prendre des décisions qui peuvent avoir un impact sur les équipes et par conséquent parfois aussi sur les élèves. Ces décisions, souvent prises le nez dans le guidon, souvent seul, dans l'urgence ont parfois des impacts qui peuvent être très négatifs pour les équipes. Apparaissent dès lors les frustrations, la démotivation, l'absentéisme... Parfois le burnout.

Infos pratiques

6 jours
Présentiel
Tarif sur demande
REF bao_20/F/814

Pour qui ?

Parcours pour directeurs, directeurs-adjoints et tous les responsables du monde de l'enseignement qui souhaitent motiver d'une façon durable son personnel dans une monde complexe qui n'arrête pas de changer.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coachs expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Les participants, issus de diverses institutions, s'inscrivent à ce programme de 6 journées dans le but de progresser entre pairs. Ils pourront, au travers d'une formation performante et du «coaching individuel en groupe», travailler leurs objectifs de développement personnel et relationnel en bénéficiant de la puissance et de la force du groupe.

Programme

Trois axes principaux sont explorés durant ces 6 jours :

- **Oser re-trouver sa puissance de choix :**
  Il s'agira de découvrir son propre mode de fonctionnement : Comment réagissons-nous ? Quels sont les schémas de pensée qui nous guident inconsciemment ? Comment adopter une position de recul par rapport à une situation donnée pour sortir des schémas récurrents ?
- **La culture du Feed Back :**
  Le participant découvrira concrètement ses modes de communication et ceux des autres, se permettra de dépasser ses inquiétudes (de dire les choses, de déplaire, de renoncer, de se tromper...) Pour permettre le dialogue et la controverse sans tomber dans l'adversité.
- **Le B.A. – BA du coaching :**
  Grâce aux outils acquis lors des premiers jours, le participant découvre le processus de base du coaching: Comment définir un objectif, quelles sont les conditions de sa bonne formulation de manière à le rendre applicable, concret, réalisable. Quelle est la réalité, quelles sont les ressources et les freins, quelles sont les options possibles et quel plan d'action mettre en place ...

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

En tant que dirigeant de PME, comment gérer mon stress et celui de mes équipes ?

L'expression: «Être au Four et au Moulin» Vous connaissez ?

Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
€	Tarif sur demande
REF	bao_23/F/835

Pour qui ?

Pou tout dirigeant de PME qui malgré son agenda surchargé et sa course contre la montre au quotidien décide d'investir une journée pour l'aider à mieux gérer son stress, et potentiellement celui de son équipe.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coachs expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Pas de fausse promesse, nous ne vous promettons pas de diminuer votre emploi du temps. Par contre à l'issue de cette journée vous aurez une meilleure visibilité sur votre propre fonctionnement face au stress. À partir de cette connaissance, vous apprendrez à mieux prendre soin de vous avec des outils concrets. Et en bonus, vous comprendrez comment mieux gérer le stress de votre équipe.

Programme

Durant cette journée, nous aborderons via un processus interactif basé essentiellement sur les expériences des participants :

- Comment fonctionne le cerveau sous stress
- L'impact du stress et technostress sur les facultés d'adaptation et la créativité.
- Les signaux d'alarme corporels, comportementaux, mentaux et émotionnels.
- Le lien entre les pensées, les sentiments et les comportements et comment équilibrer le tout pour être aligné et détendu.
- La connexion corps-esprit: Quel soutien donnez-vous à votre corps pour recevoir le stress ?
- Conseils pratiques pour gérer votre stress au travail.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Équilibre dans l'incertitude, la résilience dans le changement

Alors que le monde est en perpétuel mouvement, l'intensité et le caractère soudain de certains changements nous font prendre conscience de ceux-ci. Ces déséquilibres peuvent susciter de l'incertitude et du stress, d'autant plus lorsque la rupture avec l'équilibre établi est forte. Pourtant, à l'image de la nature, l'Humain à tout en lui pour se réinventer à travers ces crises, à condition de ne pas rester figé dans ses peurs.

Infos pratiques

	1 jour et 1/2
	Présentiel
€	Tarif sur demande
REF	bao_23/F/830

Pour qui ?

Toute personne en recherche d'équilibre dans un monde en pleine évolution, quelle que soit sa position dans l'organisation (collaborateurs, managers,...)

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Ce module vise à soutenir la résilience et l'enthousiasme en s'inscrivant dans la quête de sens de chacun. Grâce notamment à l'apport de philosophies séculaires, nous apprendrons à relativiser, à mettre des évènements en perspective et à stimuler l'intuition et la créativité qui nous permettent de transformer la fragilité en opportunité.

Ce module propose aux participants :

- Une approche éclairante du changement permettant la mise en perspective et la prise de recul.
- Des moyens habiles pour soutenir concrètement l'enthousiasme et la créativité.
- Des techniques positives pour (re)trouver du sens.
- Un partage d'expérience entre les participant.es avec le soutien du formateur-coach qui aidera à recadrer les croyances limitantes.

Programme

- La gestion de l'incertitude dans un environnement en changement et en évolution constante (VUCA).
- Le changement et les cycles, du Taoïsme à la théorie du deuil.
- Se réapproprier sa créativité, son inventivité dans la solution.
- Retrouver / redonner du sens.
- Coacher sa vitalité.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Équilibre physiologique et émotionnel

À l'image de la nature, le corps est constitué d'un ensemble de systèmes dont les éléments interagissent constamment entre eux et tendent à s'équilibrer naturellement. Lorsqu'un élément de ce système est fortement impacté, il peut cependant très vite fragiliser le système dans son ensemble. La réponse physiologique au stress par exemple, entraine un ensemble de réactions qui peuvent parfois provoquer des déséquilibres tant physiques que psychiques.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_23/F/829

Pour qui ?

Toute personne désireuse de prendre soin de sa santé, tant physique que mentale, quel que soit son niveau dans l'organisation, et qui souhaite transformer ses émotions en une énergie positive et créatrice.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Ce module vise à apporter une meilleure compréhension de ces réactions et à fournir des outils pragmatiques afin de les gérer. Allant plus loin que de simples outils de gestion du stress, il s'agit ici d'aborder l'équilibre physiologique de façon holistique. Nous explorerons aussi le monde des émotions, composante primordiale dans la gestion de l'incertitude et, par extension, des crises et changements. Nous apprendrons des moyens simples et efficaces pour canaliser les émotions et même en tirer de l'énergie régénératrice.

Ce module propose aux participant.es :

- Des outils concrets pour gérer le stress et les émotions.
- Des apports théoriques utiles pour comprendre l'équilibre physiologique.
- Des techniques pragmatiques pour prendre soin de soi.
- Un partage d'expérience entre les participant.es avec le soutien du formateur-coach qui aidera à recadrer les croyances limitantes.

Programme

Les mécanismes du stress face aux dangers, les réactions en temps de (post-)crise :

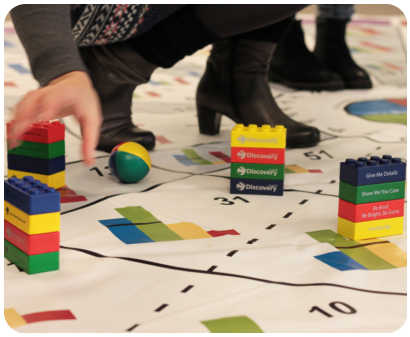
- Le fonctionnement du système nerveux (sympathique/parasympathique)
- La théorie Polyvagale
- L'immunité adaptative.
- Immunité et respiration
- Nutrition et mouvement
- Réduction des risques cardio-vasculaires

Le sommeil et la tranquillité d'esprit :

- Comprendre les mécanismes du repos
- Sommeil physique et sommeil psychique
- Les Troubles musculosquelettiques (torticolis/ maux de dos...) : mieux vaut prévenir que guérir.
- Accueillir les émotions et les apprivoiser.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Insights – Le processus de feed-back 360° avec Insights Multiview

Le système Insights est un modèle comportemental internationalement reconnu, qui permet d'améliorer la cohésion des équipes et les relations au travail en prenant conscience des logiques de fonctionnement de ces différents membres. Multiview Insights Discovery est un outil performant et unique qui vous offre sous une forme positive et sécurisante une vision à 360 degrés via des feedbacks personnels.

Infos pratiques

	1 jour atelier + 2 x 1/2 jour de préparation et présentation
	Présentiel
€	Tarif sur demande
REF	bao_20/F/819

Pour qui ?

Ce module est destiné à toute personne qui travaille en relation avec d'autres quel que soit le niveau dans la structure.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimenté et certifié de bão academy. Bão academy dispose des ressources nécessaires pour utiliser les outils Insights sous licence.

Objectifs

Multiview Insights Discovery transforme les feedbacks parfois difficiles à entendre en actions positives ce qui améliore les relations dans l'équipe, augmente la communication, développe la collaboration et aide chaque personne à devenir aussi efficace et épanouie qu'elle peut l'être. Si vous, votre équipe ou votre organisation voulez bénéficier de relations de travail plus fluides alors ce module unique de feedback comportemental est celui qui vous permettra de :

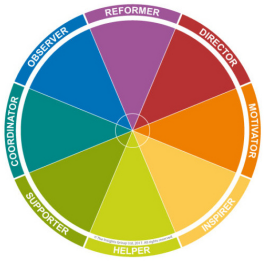
- Faire progresser votre connaissance de soi et des autres.
- Tirer parti de toutes les relations que vous entretenez au travail.
- Découvrir comment les collaborateurs se voient, dans un environnement honnête et sécurisant.

Programme

Chaque personne a conscience que l'image qu'elle a d'elle-même n'est pas toujours celle qu'elle projette. Même dans les relations les plus efficaces, certains feedbacks sont parfois passés sous silence par crainte. Multiview Insights Discovery est basé sur les mêmes principes qu'Insights Discovery mais il va plus loin en permettant de découvrir comment les collaborateurs se percoivent. Vous utilisez votre profil Insights Discovery, puis le groupe de commentateurs (par exemple les collègues, les collaborateurs,...) que vous avez sélectionné est invité à compléter un rapide outil de mesure Multiview Insights Discovery à votre sujet. Nous utiliserons ensuite le profil Multiview Insights Discovery dans des mises en pratiques lors d'un atelier. Le profil inclut une multitude d'informations, ce qui peut susciter d'authentiques conversations sur la façon dont les autres vous perçoivent au travail, les raisons d'éventuels décalages et les pistes pour vous améliorer.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Insights Discovery – Leadership

Le système Insights est un modèle comportemental internationalement reconnu. Par une meilleure compréhension de soi et des autres, il permet d'améliorer les relations en prenant conscience des systèmes de fonctionnement comportementaux tant en individuel qu'en groupe.

Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
€	Tarif sur demande
REF	bao_20/F/818

Pour qui ?

Insights Discovery Leadership est destiné à toute personne qui dirige ou coordonne une équipe quelque soit son niveau dans la structure.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimenté et certifié de bão academy. Bão academy dispose des ressources nécessaires pour utiliser les outils Insights sous licence.

Objectifs

Ce module explore les différents aspects du leadership, avec une attention particulière portée sur les besoins spécifiques de votre organisation. Il intègre à la fois Insights Discovery, qui s'intéresse à la façon dont les gens préfèrent communiquer, travailler et prendre leurs décisions, et Insights Relations interpersonnelles, qui est utilisé pour évaluer les cultures de travail des équipes.

Nous travaillons avec les leaders pour créer des stratégies individuelles de développement d'eux-mêmes, de leurs équipes et de leur entreprise afin de :

- Inspirer les collaborateurs.
- Créer une équipe diversifiée, motivée et focalisée sur ses objectifs.
- Adapter le style de leadership pour avoir un impact maximal.
- Influencer les parties prenantes de façon positive.

Programme

L'atelier de leadership que vous suivez sera adapté à vos besoins afin de vous proposer la meilleure solution : la plus pertinente pour vous.

Découverte de l'Efficacité du Leadership est notre programme principal de leadership ; il décrit la façon dont les managers préfèrent diriger leurs équipes. Nous travaillerons avec vos leaders pour explorer leur style personnel de leadership et la portée de leur propre mode de fonctionnement.

Par l'apport d'outils pratiques, et éventuellement de sessions individuelles de coaching, nous encourageons vos leaders à évaluer leur efficacité dans les domaines suivants : résultats, vision, relationnel et leadership d'authenticité.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Insights Discovery – Les relations interpersonnelles et stress & time management

Le système Insights est un modèle comportemental internationalement reconnu, utilisé par plus de 4 millions de personnes il aide, par une meilleure compréhension de soi et des autres, à améliorer la cohésion, la communication et les relations en prenant conscience des logiques de fonctionnement. Il permet d'adapter au mieux votre transversalité avec votre environnement professionnel et toutes autres relations.

Infos pratiques

€ Tarif sur demande

REF bao_20/F/817

Pour qui ?

La formation "Insights Discovery ® Les relations interpersonnelles" est destiné à toute personne qui travaille en relation avec d'autres quel que soit le niveau dans la structure.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimenté et certifié de bão academy. Bão academy dispose des ressources nécessaires pour utiliser les outils Insights sous licence.

Objectifs

Cette formation est personnalisée afin de vous aider à relever les défis majeurs de votre équipe sur deux axes : les préférences (comment les équipes aiment travailler ensemble ?) et les compétences (travaillent-elles efficacement ensemble ?).

Le programme « Insights Discovery ® Les relations interpersonnelles » pose un diagnostic et vous apporte également des outils pratiques et durables qui aideront vos équipes à collaborer efficacement sur long terme avec une attention particulière aux stress et au temps et ce, particulièrement pour les équipes :

- Nouvellement constituées ou ayant récemment fusionné
- Qui manquent d'orientation, d'objectif ou de vision
- Qui sont déjà efficaces et qui souhaitent devenir plus performantes
- Au sein desquelles les problèmes interpersonnels sont une barrière à l'efficacité.

Programme

La construction du programme unit plusieurs solutions Insights, chaque membre d'équipe reçoit un Profil Personnel Insights Discovery et complète également un questionnaire qui lui demande sa perception des capacités de l'équipe. Entre autre chose, nous observons comment les équipes communiquent, comment elles hiérarchisent les priorités, ce qui les motivent et les bloquent jusqu'à affecter leur performance.

On obtient ainsi le profil d'efficacité de l'équipe. Ensuite, grâce à une série d'outils et de discussions constructives, l'équipe peut découvrir comment les préférences individuelles et celles de l'équipe affectent leur dynamique d'équipe et la performance globale. Nous abordons aussi la question du stress et de la relation au temps en fonction des profils et comment cela impacte la systémique de l'équipe.

Résultat ? Un plan d'action clair et concret qui aide l'équipe à atteindre ses objectifs plus rapidement.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Insights Discovery – Les bases

Insights® Discovery® est un modèle comportemental internationalement reconnu, utilisé par plus de 4 millions de personnes dans le monde, basé sur une meilleure connaissance de soi... Et des autres.

Objectifs

Chaque personne se voit attribuer un Profil Personnel Insights Discovery unique et détaillé, qui sera le document de référence. En utilisant les profils comme point de départ, nous travaillons avec vos collaborateurs, équipes et leaders sur les défis qu'ils doivent relever pour accroître leur performance dans les domaines de la communication efficace, des styles de management, de la performance de ventes et trouver leur environnement idéal de travail.

Programme

Cet outil basé sur la psychologie de Carl Jung, est conçu pour aider les individus à avoir une bonne connaissance de soi, à comprendre les autres et à optimiser leurs relations professionnelles. La méthodologie Insights Discovery utilise un modèle simple et facile à mémoriser de quatre couleurs afin d'aider les personnes à comprendre leur propre style, leurs forces et la valeur qu'ils apportent à l'équipe. Nous appelons cela les énergies de couleur.

Les principaux chapitres du Profil personnel Insights Discovery incluent :

- Forces, faiblesses et valeur pour l'équipe
- Management : comment vous aimez diriger et être dirigé
- Style de communication
- Efficacité commerciale
- Environnement idéal de travail

Infos pratiques

1 jour	
Présentiel	
Tarif sur demande	
REF	bao_20/F/816

Pour qui ?

Insights Discovery est destiné à toute personne qui travaille en relation avec d'autres quel que soit son niveau dans la structure.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimenté et certifié de bão academy. Bão academy dispose des ressources nécessaires pour utiliser les outils Insights sous licence.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Intervention en cas de problèmes interpersonnels (au niveau de l'individu, de l'équipe, du Comité exécutif)

Il arrive... que l'on ne puisse plus travailler ensemble, mais que l'on soit prêt à agir pour collaborer à nouveau dans un climat favorable.

Infos pratiques

- 3 à 4 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/820

Pour qui ?

Toute personne impliquée dans une situation où les relations sont tendues. Cette intervention peut avoir lieu à tous les niveaux de l'organisation.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Dans le cadre de ce coaching curatif, on tente de rétablir la confiance. On laisse les émotions s'exprimer et l'on reconnaît les besoins, afin de travailler petit à petit sur de nouvelles bases (à nouveau) propices au développement d'une collaboration saine. Au terme du trajet, des accords peuvent être conclus en vue d'une collaboration future fructueuse et les participants disposent d'outils permettant de prévenir de telles tensions à l'avenir.

Programme

Le contenu dépend de ce qui se passe et du besoin de chaque personne concernée en vue de retrouver la confiance afin de collaborer efficacement.

- **Phase 1 : Intake**

Chaque participant passe un entretien d'intake. Le contenu de l'entretien d'intake reste confidentiel. L'objectif de cet entretien est double : d'une part, établir une relation entre le coach et chaque personne impliquée et, d'autre part, obtenir une vision claire des besoins et exigences de chacun.

- **Phase 2 : Intervention**

L'intervention commence peu de temps après l'intake, sous forme d'accompagnement élaboré sur mesure. Cet accompagnement prend en moyenne 3 à 4 jours. Tout dépend de la thématique, de la gravité du conflit et du degré d'implication de chaque personne impliquée dans la recherche d'un résultat favorable.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

La respiration consciente dans la salle de classe (Spécial enseignement)

Techniques de respiration en pleine conscience pour réduire le stress et booster la vitalité pour les enseignants et les élèves.

Infos pratiques

- 3 heures
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/822

Pour qui ?

Enseignants, personnel encadrant, titulaires de classe, mentors, superviseurs, coachs, membres de la direction, parents, pédagogues.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coachs expérimentés et certifiés de bão academy qui ont suivi une spécialisation auprès de l'International Breathwork Foundation, (reconnue par l'ECOSOC des Nations Unies).

Objectifs

Il est scientifiquement prouvé qu'avec le souffle, nous pouvons influencer directement notre système nerveux autonome et ainsi gérer les émotions. Cet atelier actif consiste à l' apprentissage d' exercices de respiration simples. Avoir la capacité de mettre en place des pauses de respiration de quelques minutes ont un impact positif pour les enseignants: Meilleure gestion de la classe, climat moins stressant, moins d'épuisement professionnel et donc d'absentéisme. Ces mêmes outils arment les élèves pour faire face aux émotions intenses, avec pour effet plus de responsabilisation, d'autonomie, de résilience et d' équilibre.
Un bon boost pour leur intelligence émotionnelle et la conscience de soi pour l'ensemble du système scolaire.

Programme

Les participants disposeront d' une palette d'outils qu'ils pourront ensuite introduire lors d'un «temps de respiration» avec les élèves.

Les sujets suivants sont abordés :

- Défis et situations auxquels les écoliers sont confrontés, les sortes de stress, d'anxiété, d'intimidation, d'harcèlement, de concentration, de pression, de charge mentale ...
- Changement de mentalité pour les enseignants et les élèves : Stratégie STOP. 4 exercices de respiration de base, chacune d'une nature différente, idéal pour un démarrage en toute sécurité avec le programme: pratique en duos.
- Pratique active des exercices de respiration spécifiques pour chaque âge et répertoire pratique.
- Chaque exercice se compose de 3 parties: (1) Pour qui et/ou pour quel but, (2) Élaboration pratique, (3) Timing et temps de respiration.
- Guide référence rapide pour les enseignants ayant des situations difficiles avec des exercices de respiration simples et efficaces.
- Comment introduire un break de respiration consciente durant le temps scolaire ?
- Sources et ressources pour les directions scolaires, les enseignants et les formateurs de ce programme.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Le Leader audacieux – Diriger avec ses tripes

"Approchez-vous du bord, dit-il; - On ne peut pas, Maître, on a peur; - Approchez-vous du bord, réitéra-t-il; - On ne peut pas, Maître, on a peur; - Approchez-vous du bord", fit-il encore. Ils vinrent. Il les poussa... Et ils volèrent... (Guillaume Apollinaire)

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Offre sur mesure
- REF bao_20/F/084

Pour qui ?

Pour tous ceux qui souhaitent vivre la puissance du choix, assumer pleinement leurs décisions et en assurer le succès dans l'organisation.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Dans un environnement exigeant, où la pression sur les résultats est forte et le droit à l'erreur quasi absent, prendre une décision peut sembler risqué. Les conséquences (réelles ou imaginaires) réveillent parfois de vieilles peurs, qui peuvent générer des comportements indécis inconsciemment les comportements, y compris chez les collaborateurs les plus expérimentés.

Peur de déplaire, ou d'être dans la ligne de mire, ou de créer des conflits, ou de se tromper... Doubles contraintes qui donnent l'impression qu'il n'y a aucune issue favorable... Tous ces facteurs créent un climat où on ne tranche pas, ou pas clairement, on ne communique pas les décisions, on remet sans cesse en cause les directions prises,...

Cette formation propose aux équipes et à leurs leaders des techniques pour développer l'audace, pour dépasser les peurs et se connecter au pouvoir du choix et de la créativité. Oser la différence et créer un climat encourageant la prise de risque, où les collaborateurs ne craignent pas de prendre des décisions, quel que soit leur niveau de responsabilité. Devenir des optimistes créatifs et contagieux.

Programme

Via des méthodes issues de la psychologie énergétique et de l'intelligence collective (forum ouvert, stratégie Walt Disney, speed coaching, métaphores), mobiliser les énergies pour oser décider et innover :

- Développer la créativité, faire émerger la confiance et l'audace chez un individu ou une équipe.
- Détecter les peurs et les résistances pour se dépasser et s'engager.
- Appliquer des techniques innovantes et rapides pour combattre la résignation.
- Dépasser ses croyances limitantes et développer tout son potentiel de choix créatifs.
- Être mis dans un contexte inconnu, inhabituel, et être obligé de trouver des solutions.
- Sortir des sentiers battus pour se connecter à son pouvoir créatif et novateur pour pouvoir l'appliquer à son quotidien professionnel.
- Retrouver le sens de l'aventure, du jeu, de l'adrénaline et du stress positif en osant créer.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Le Leader Authentique – Oser dire

Il n'y a pas de bruit plus assourdissant que celui des non-dits...

Objectifs

Combien de projets bloqués parce que certains ne se parlent que pour le strict minimum ? Combien d'objectifs non atteints parce que le climat est à la compétition plutôt qu'à la collaboration ? Combien de réunions stériles parce que personne n'ose aborder les sujets qui fâchent, ou bien parce que ceux qui le font, le font de façon destructrice ? Combien de personnes démotivées par les rumeurs et les secrets de polichinelle ?

Cet atelier vous invite à découvrir les mécanismes qui bloquent la communication ouverte et les conséquences de cette fermeture au dialogue authentique.

Il propose aux participants des moyens concrets d'instaurer une culture de feedback et de... « feed forward » ! Nous y verrons comment installer le climat qui permet les échanges d'idées, les débats contradictoires, les conflits constructifs.

Renforcer une culture d'entreprise où les feedbacks, aussi bien positifs que négatifs, sont vus comme des opportunités d'apprentissage et d'évolution. Où chacun se sent libre de s'exprimer, quel que soit son niveau de responsabilité, sans s'exposer au jugement ou à des sanctions. Où les problèmes, y compris relationnels, sont abordés ouvertement, avec les personnes concernées.

Programme

Au-delà des apports théoriques de grilles de lecture et d'outils concrets, l'atelier se composera principalement d'analyses de situations vécues par les participants dans leur milieu professionnel et d'exercices pratiques (entre autre constellations systémiques et exercices psychocorporels). Inspirés par les travaux de M. Rosenberg, B. Hellinger, E. Berne et S. Karpman, M. Ruiz, W. Shutz ou L. Bourbeau, nous nous pencherons sur les thèmes :

- Les avantages à ne pas dire et les inconvénients à dire.
- Les 5 grandes peurs qui nous empêchent d'être pleinement authentiques.
- Le pouvoir de la vulnérabilité.
- Transparence ou authenticité sélective: faut-il tout se dire ?
- L'écoute généreuse et la confrontation bienveillante.
- Les liens entre l'authenticité, la confiance en soi et la vulnérabilité.

Infos pratiques

2 jours
Présentiel
Offre sur mesure
REF bao_20/F/086

Pour qui ?

Cet atelier s'adresse aux leaders qui souhaitent instaurer ou renforcer une culture de feedback positive dans leurs équipes. Pré-requis: les fondamentaux de l'assertivité.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Le Leader enthousiaste – Raviver le feu

«L'enthousiasme est à la base de tout progrès.» - Henry Ford

Infos pratiques

2 jours	
Présentiel	
Offre sur mesure	
REF	bao_20/F/083

Pour qui ?

Cet atelier s'adresse à ceux qui souhaitent (re)trouver leur motivation profonde et l'art de la transmettre à son entourage.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Déception, perte de sens ou de confiance, sentiment d'impuissance, ... Que faire lorsque les «je ne veux plus», «je n'ose plus» ou «je n'y crois plus» se multiplient? Lorsque l'attitude démissionnaire prend le dessus ? Comment (re)trouver son enthousiasme et susciter celui de ses collaborateurs ?

À l'issue de ce parcours, les participants auront pu :

- Se reconnecter à leur motivation professionnelle et à leur source d'inspiration.
- Développer la confiance nécessaire à la poursuite de leurs objectifs.
- Identifier les stratégies que chacun peut mettre en place pour éteindre «son feu» (plaintes, peurs, résignation, ambitions non réalisées,....).

Ils apprendront et maîtriseront des techniques pour maintenir le «feu» vivant chez soi et chez les autres (dans son équipe), pour ouvrir des espaces d'innovation et de créativité dans leur quotidien et par conséquent d'éviter les pièges du burnout ou du bore-out.

Programme

Dans ce parcours, nous irons revisiter les concepts de Bateson, Herzberg, Maslow, ... Pour les faire vivre dans le concret et la réalité des participants et dans le but d'aller rechercher :

- Ce qui me connecte à ma motivation et ce qui peut couper mon élan.
- Ce qui fait sens et donne sens au travail que j'accomplis.
- Ce qui renforce la confiance en moi et en les autres.

Au cours de ce trajet, seront également utilisées des techniques créatives et métaphoriques, à côté d'exercices de respiration énergisante et autres activités insolites.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Le Leader Mindful – Devenir un leader plus efficace

Pour sortir du mode « pilote automatique » dans lequel nous fonctionnons trop souvent ... La Mindfulness, appelée également Pleine Conscience .... Ou comment devenir un leader plus efficace ?

Infos pratiques

	4 x 1/2 jour
	Présentiel
€	Offre sur mesure
REF	bao_20/F/811

Pour qui ?

Tout le monde, particulièrement pour les personnes exerçant un leadership.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

La pleine conscience permet de développer l'intelligence émotionnelle et relationnelle, de mieux gérer le stress et de prendre de meilleures décisions (en conscience plutôt qu'en réaction).
L'intégration de l'émotionnel et du rationnel est la clé d'un management performant.
Être dans l'instant présent permet de voir des opportunités à saisir, de développer une plus grande créativité et un leadership plus efficace.
De nombreuses études scientifiques ont démontré que pratiquer la pleine conscience augmente les capacités de résistance au stress et au burnout.
Grâce à cette formation, vous pourrez commencer à intégrer la Mindfulness dans votre vie quotidienne.

Programme

Il s'agit d'une initiation très complète et modulable en fonction du temps que vous avez choisi d'y consacrer. Les participants expérimenteront la Mindfulness via :

- Un peu de support théorique.
- De la pratique de méditation guidée en pleine conscience, dans différentes positions (assis, couché, en marchant, en pratiquant le yoga...).
- Des exercices simples de mouvement en pleine conscience.
- Des discussions de groupe pour progresser dans la pratique.
- Des exercices spécifiques pour devenir un leader Mindful.
- Des expériences pour gérer mieux le stress, prendre du recul, faire des choix plus conscients.
- L'apprentissage de session à faire de façon individuelle, chez soi et/ou dans son cadre professionnel.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Le Leader Ouvert – Manager la diversité

Génération Y, multi culturalité, différences des genres, sensibilités linguistiques, non-discrimination, ... Face à ces défis, l'attitude du leader sera de développer la posture du mentor, pour lui et pour l'ensemble de ses collaborateurs, quels qu'ils soient.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Offre sur mesure
- REF bao_20/F/085

Pour qui ?

Pour tous ceux qui souhaitent avoir des pistes concrètes pour faire avancer l'organisation en capitalisant sur la transmission, le partage du savoir-faire et du savoir-être et l'optimisation des complémentarités.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Le temps où la place, le titre et la reconnaissance dans l'entreprise étaient liés à l'ancienneté est révolu. Aujourd'hui, pour de nombreuses organisations l'heure est à la « méritocratie », qui s'axe surtout sur les réalisations du moment présent et fait fi d'autres critères.
Dans ce nouveau paradigme, il s'agira de voir :

- Comment le courant peut passer entre les différents acteurs professionnels aux horizons si multiples: sexe, âge, culture, vision politique, langue, classe sociale, ... ?
- Comment donner une place à chacun et s'enrichir de toutes ces différences ?
- Comment dépasser les préjugés, les craintes, les frustrations qui peuvent conduire à l'intolérance et au rejet ?

Programme

Au travers de concepts pratiques basés sur les travaux d'Ofman, Schutz, Belbin, Ruiz, etc.,

Il s'agira de :

- Créer et s'engager dans une dynamique de tolérance et d'ouverture.
- Sortir de nos liens de dépendance et contre-dépendance pour oser développer son autonomie dans l'inter-dépendance.
- Quitter le besoin d'avoir raison pour découvrir ce que l'autre a à m'apporter.

Ce contenu sera aussi ponctué de « rites de passage », de célébrations permettant d'honorer la diversité et de renforcer les liens de solidarité.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Le Leader participatif – La Force du Lien

Le management exclusivement «top-down» a vécu. Place à la collaboration entre tous les niveaux de l'organisation. Mais comment y arriver ?

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Offre sur mesure
- REF bao_20/F/082

Pour qui ?

Toute personne qui souhaite établir dans son équipe un leadership participatif et devenir un manager inspirant, un coach plutôt qu'un « chef ».

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Paternalisme, hyper protection des collaborateurs, autoritarisme, imposition des directives sans possibilité de réaction, culture du «chef», ... Bien qu'ils soient indiqués comme dépassés dans toutes les études actuelles sur le people management, ces modes de direction ont la vie dure aussi bien parmi la hiérarchie que dans les équipes.
Résultats : Beaucoup de contrôle et d'immobilisme, peu d'initiatives ou d'innovation.

Cet atelier propose de renverser la vapeur. Il s'agira d'examiner comment retrouver la juste position du manager... Et du collaborateur. Dans ce processus, ce qui ouvre au succès et qui fait la performance d'une équipe, au-delà de la compétence individuelle, de la technicité, des objectifs financiers, de la position hiérarchique, ... c'est le lien, la qualité de la relation.

La clé du succès d'une équipe sera d'arriver à développer :

- Des liens forts qui perdurent au-delà des obstacles inévitables.
- Le plaisir de travailler ensemble à des buts communs ambitieux.
- Un climat où les dissensions sont transformées en ressources et les différences en complémentarités.

Programme

En nous inspirant notamment des modèles de Will Schutz et de Patrick Lencioni, les participants découvriront des clés pour fortifier une dynamique de groupe, pour que chacun puisse apporter son plein potentiel en toute autonomie. Au moyen de différentes grilles de lecture, ils pourront poser le diagnostic actuel de leurs équipes et identifier les dimensions sur lesquelles ils pourront intervenir pour, dès aujourd'hui, développer et optimaliser la performance de leur team.

Les principaux thèmes abordés sont :

- La position de manager, un des rôles clé de l'entreprise, mais pas le seul.
- Créer un espace de leadership participatif.
- Inviter les collaborateurs à agir en adulte responsable, à prendre des initiatives.
- Déléguer les responsabilités qui peuvent l'être et en assurer un suivi.
- Processus de prise de décisions en mode collaboratif.
- Processus d'intelligence collective.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Le retour au travail après un cancer

Bien anticiper et gérer le retour au travail après un cancer est non seulement possible mais aussi indispensable compte tenu de tous les défis que rencontre le monde du travail.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_22/F/247

Pour qui ?

Pour les RH et managers quel que soit leur secteur d'activité.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy, formés entre autres par la Fondation contre le cancer et ayant une expérience RH.

Objectifs

Comprendre les enjeux du retour au travail après un cancer et découvrir comment réintégrer au mieux un(e) collaborateur/trice.

Vous repartirez avec des outils, des bonnes pratiques et pistes d'actions concrètes et utilisables immédiatement dans votre contexte professionnel, qui vous permettront de co-construire une approche de ce retour propre à votre organisation et permettre ainsi d'accompagner le retour au travail de vos collaborateurs et collaboratrices dans les meilleures conditions.

Nous verrons comment :

- Sensibiliser à l'approche du retour au travail d'une personne atteinte du cancer.
- Découvrir le win-win d'une réintégration réussie.
- Contextualiser l'importance de cette réintégration : projet de loi Vandenbroucke – war for talent – image de l'entreprise – la grande démission.
- Conscientiser sur le rôle à jouer du RH, du manager, des collègues, des collaborateurs et la mise en place du processus collectif.
- Développer la communication bienveillante comme outil essentiel.
- Concilier les attentes et les temporalités différenciées.

Programme

Ce trajet propose différentes grilles de lectures pour vous donner des pistes de réflexion dans ce processus collectif qu'est le retour au travail, vous sensibiliser aux différentes étapes qui le jalonnent et vous permettre de repartir avec des solutions concrètes. Par le biais d'échanges et de réflexions en sous-groupes et en plénière, vous allez co-créer des solutions créatives transférables à votre contexte professionnel spécifique.

- **1er jour** : Découverte et gestion des 5 étapes qui jalonnent la déclaration de la maladie jusqu'au retour au travail et quel est mon rôle au cours de ces différentes étapes en tant que manager ou RH. Nous nous baserons sur la thèse de Michiel A. Greidanus, « Enhancing the return to work of cancer survivors » et le programme en ligne « Reconnecte » développé par la Fondation contre le Cancer.
- **2ème jour** : Quels sont les 8 critères qui facilitent une réintégration au travail. Notre grille de lecture est basée sur livre de Els de Wit et Mie Baert « Meanderen door een bewegend land ».

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Le TAO du Leadership

Cette formation est basée sur les principes fondamentaux de la sagesse taoïste et des bases fondamentales de la médecine chinoise.

Objectifs

Cette formation vise à donner des grilles de lectures inédites pour gouverner de façon juste et efficace, dans le respect de l'entreprise (sa survie et son développement) et celui de toutes celles et ceux qui y travaillent.

Programme

Diverses grilles de lecture inspirées des travaux de John Heider (Harvard), Bob Messing (Ecole de psychologie de Rudgers – New Jersey) seront visitées de façon pratique et directement applicables par les participants :

- La théorie du changement selon les taoïstes.
- Le rôle et les fonctions clé du dirigeant dans un monde d'incertitude.
- La bonne gestion des émotions pour le maintien en bonne santé d'une organisation.
- La théorie de la « juste place » dans une équipe, entreprise, organisation.
- Les outils de typologie inspirés de Jung (MBTI, Disc, Insight ...) en lien avec le TAO.
- Le Yi King au service des grandes décisions à prendre par les dirigeants d'entreprise.
- Les liens entre la médecine traditionnelle chinoise et la gouvernance d'entreprise.
- Outils inédits de diagnostic au service des dirigeants (constellations d'organisations et de systèmes).

Infos pratiques

2 jours
Présentiel
Offre sur mesure
REF bao_20/F/827

Pour qui ?

Pour les dirigeants d'entreprise, membres de comités de direction et cadres chargés de la direction de grandes équipes.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy, formés au TAO.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Les bases de la communication – Parler avec ses oreilles

«Avant de pouvoir marcher avec les chaussures des autres, je dois pouvoir défaire les miennes» - Spencer Johnson.

Objectifs

Découvrez comment et sur quelles bases les gens communiquent. Développez vos propres aptitudes pour transmettre votre message le plus précisément possible. Apprenez les différences entre subjectivité et objectivité.

Programme

La méthodologie de bão academy trouve son origine dans divers champs de connaissance (PNL, AT, systémique, neurosciences...).
Notre approche se concentre sur les expériences de votre pratique quotidienne et donc directement applicable à votre réalité.

- L'écoute active, un incontournable.
- Manier avec aisance et en conscience le non – verbal.
- Déterminer l'objectivité et la perception «subjective».
- Reformuler pour s'assurer de l'exactitude du message.
- Comment gagner du temps en échangeant de l' information pertinente.
- L'art du questionnement.
- Comment entrer dans le monde de votre interlocuteur ou montrer de l'empathie.

Infos pratiques

2 jours
Présentiel
Tarif sur demande
REF bao_20/F/088

Pour qui ?

Toute personne qui veut faire passer avec succès un message.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Les bases du leadership – un acte d'humilité

«Être un exemple pour les autres n'est pas la principale manière d'influencer les autres, c'est la seule manière.», Albert Einstein. Le leader-né, ça existe? Si c'est le cas, cela ne concerne qu'un petit nombre d'élus. Pas de souci : mener et motiver, ça s'apprend.

Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
€	Offre sur mesure
REF	bao_20/F/810

Pour qui ?

Toute personne qui a une fonction de leader, qui dirige une équipe ou un projet. En outre, toute personne qui veut donner une impulsion à sa carrière trouvera de l'inspiration dans cette formation concrète et pratique.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

En temps que manager, chef de division ou responsable, vous souhaitez faire bouger les autres et vous recherchez le fonctionnement optimal de votre équipe. Très vite vous réalisez que guider tout le monde de la même manière ne porte pas ses fruits, ne fournit pas les mêmes résultats. Capitaine ou entraîneur ? ... Ou un équilibre juste entre les deux, vous choisissez votre style de leadership et vous pouvez sans difficulté l'accorder à vos collaborateurs.
Votre propre style de communication devient alors une clé pour mieux atteindre les objectifs ensemble.

Programme

- Quelle est la différence entre management et leadership ?
- Avoir différents styles de leadership adaptés aux membres de l'équipe et à leurs tâches spécifiques.
- Leadership : « it's not about you, it's about them ».
- Mettez-vous au travail avec vos qualités personnelles, vos pièges et points d'attention en tant que leader.
- Comment donner de la puissance/du pouvoir à votre vision ?
- Comment s'y prendre avec les personnes en résistance, non-collaborantes, critiques ?
- Comment accompagner vos collaborateurs à déployer leur plein potentiel ?
- Comment parvenir à une collaboration efficace et créer un esprit d'équipe fort ?
- Comment mesurer l'impact réel de vos actions et responsabilités ?
- Comment stimuler créativité et prise d'initiative dans votre équipe ?

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Manager avec l'inspiration des Accords Toltèques

« Agir, c'est être vivant. C'est prendre le risque de sortir de votre coquille et d'exprimer votre rêve. » Don Miguel Ruiz

Infos pratiques

2 jours
Présentiel
Tarif sur demande
REF bao_20/F/821

Pour qui ?

Pour toute personne qui souhaite une source d'inspiration originale pour vivre au mieux sa position de leader.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy, formés au coaching suivant la voie Toltèque.

Objectifs

- Nous (re)découvrirons leur signification profonde et l'impact qu'ils peuvent avoir dans nos vies professionnelles (et bien sûr aussi privées).
- Nous explorerons également comment « briser » les conditionnements et croyances que nous avons développés depuis notre enfance et comment contrôler nos projections personnelles, afin d'être dans une relation plus harmonieuse avec nous-mêmes et aussi avec les autres.

Pour vous accompagner à l'intégration de ces principes, nous vous proposons d'utiliser les éléments de votre vie professionnelle et de les revisiter comme des « apprentis Toltèques». Notre intention est que vous repartiez avec des outils pratiques, qui vous permettront de mieux gérer vos équipes, vos projets, vos relations... De vivre plus libre et plus heureux, dans la 'toltè-quiétude'.

Les accords toltèques prendront ensuite dans votre vie professionnelle la place que vous souhaiterez qu'ils aient: une philosophie parmi d'autres, un mode de vie, un code de conduite,... Quoi qu'il en soit, ils proposent une autre façon d'envisager la posture de manager. Cette approche multimillénaire trouve tout à fait sa place dans notre monde contemporain !

Programme

L'atelier se composera principalement d'analyses de situations vécues par les participants dans leur milieu professionnel et d'exercices pratiques qui seront mis en perspective d' apports théoriques, de grilles de lecture et d'outils concrets.
Parmi ceux-ci:

- Origines de la philosophie toltèque et aperçu de la Voie Toltèque.
- Les conditionnements, les contrats tacites, les croyances limitantes du manager.
- Les 5 accords: révision et appropriation.
- Application à des situations de management rencontrées par les participants.
- Intégration dans un vision board personnel.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Manager coach : Les bases du coaching managérial et relationnel

Un collaborateur bien outillé est le meilleur atout pour garantir le bien-être et la performance de l'organisation.

Infos pratiques

- 6 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/087

Pour qui ?

Toute entreprise ou organisation qui souhaite faire grandir de manière durable la performance managériale de ses collaborateurs et de ses équipes en favorisant l'autonomie et la responsabilisation: équipe de direction, cadres, managers, chefs de projets, forces de vente, contremaîtres,...

À propos du formateur

La formation Manager coach est donnée par des trainers coachs expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

La formation Manager coach apporte aux participants des outils relationnels. Ces outils permettront d'adopter la posture adéquate pour susciter l'adhésion dans des projets communs. Un personnel bien dans sa peau en accord avec la vision de l'organisation et en accord avec ses aspirations personnelles les plus profondes est la base de l'équilibre et de la réussite personnelle et collective.

Il s'agit de changer réellement et durablement les comportements et attitudes des responsables d'équipe en les sensibilisant à l'utilité de la double casquette de « chef » et de coach en fonction des situations vécues sur le terrain. L'attitude manager coach permet d'éviter le risque d'être vecteur du burnout dans son équipe et à la fois d'avoir la capacité d'en repérer les premiers signes parmi ses collaborateurs.

Programme

Trois axes principaux sont explorés :

- **Oser re-trouver sa puissance de choix**
  Il s'agit de découvrir son propre mode de fonctionnement : Comment réagissons-nous ? Quels sont les schémas de pensée qui nous guident inconsciemment ? Comment adopter une position de recul par rapport à une situation donnée pour sortir des schémas récurrents ?
- **La culture du feedback**
  Le participant découvre concrètement ses modes de communication, se permet de dépasser ses peurs (de déplaire, de renoncer, de se tromper ...) pour permettre le dialogue et la controverse tout en évitant les conflits toxiques.
- **Le B.A. – BA du coaching**
  Grâce aux outils acquis lors des premiers jours, le participant découvre le processus de base du coaching. Comment définir notre objectif, quelles sont les conditions de sa bonne formulation de manière à le rendre applicable, concret, réalisable. Quelle est la réalité, quelles sont les ressources et les freins, quelles sont les options possibles et quel plan d'action mettre en place.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Manager dans un monde hybride

En plus d'un environnement changeant, complexe et incertain auquel nous sommes tous confrontés dans nos individualités, le travail à distance s'ancre de manière durable dans les organisations avec le télétravail dit « structurel ». La gestion des équipes dans ce contexte hybride (distanciel et présentiel) nécessite souvent d'autres compétences que celles requises en présentiel.

Infos pratiques

	4 x 1/2 jours
	À distance
€	Tarif sur demande
REF	bao_23/F/833

Pour qui ?

Toute personne responsable d'une équipe et désireuse de mettre en place des processus efficaces tout en prenant soin de ses collaborateur·trices. Plus largement, toute personne souhaitant acquérir des techniques de management adaptées au travail dans un environnement hybride.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coachs expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

- Vos managers seront sensibilisés à l'importance de leur rôle et outillés à la gestion d'équipe dans un environnement hybride.
- Vous soutenez concrètement et durablement vos managers.
- Vous permettez la mise en place d'une culture agile et résiliente au sein de vos équipes.
- Vous permettez la fédération des participants sur le plan humain.

Programme

Les 4 demi-jours sont articulés de la façon suivante :

- **Session 1:**
  Comment créer et maintenir la cohésion d'équipe ?
  Comment créer la confiance quand on ne se voit pas tous les jours ?
  Comment trouver le juste équilibre entre les tâches et la relation ?
- **Session 2:**
  Comment donner du feedback et permettre des discussions ouvertes et saines ?
  Quelles sont mes craintes potentielles quant au fait de donner du feedback négatif et comment les dépasser ?
  Comment s'assurer que le feedback soit constructif à distance comme en présentiel ?
- **Session 3:**
  Comment motiver et (re) mobiliser ses équipes ?
- **Session 4:**
  Comment mener une réunion en ligne en veillant à l'interaction et à la participation de tous ?

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Team Building

Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.

Objectifs

Durant cette journée de détente, l'objectif est de vous transmettre certains outils de coaching qui vous permettront :

- De déceler les ressources et les pièges, connus ou pas, de l'équipe.
- De découvrir son propre mode de fonctionnement au sein d'une équipe.
- D'adapter les comportements par rapport aux autres membres de l'équipe.
- De découvrir de façon ludique le modèle des Styles Sociaux.
- À partir de ce modèle, trouver des pistes concrètes de développement et de collaboration pour le team.

Programme

- Durant la matinée, les participants seront répartis en équipe de maximum 10 personnes. Un challenge de deux épreuves leur permettra de découvrir dans quel Style Social ils se trouvent et d'aborder certains outils de coaching: Zones d'influence, index de computation ...
- L'après-midi sera consacrée à un travail de réflexion par Style Social et à une présentation originale de chaque «équipe» à l'ensemble du groupe.
- À la fin de la journée, chacun aura pris conscience que la force de l'équipe réside dans la complémentarité.

Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
€	Tarif sur demande
REF	bao_23/F/834

Pour qui ?

Pour les équipes qui désirent améliorer leur mode de communication et de fonctionnement à travers un processus ludique et challengeant.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coachs expérimentés et certifiés de bão academy, ayant une expérience de team building.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Trajet Leadership Humain (socle de base)

Le monde change à toute vitesse. Les défis de notre société se multiplient et cela a un impact sur le monde de l'entreprise. Ce trajet de formation, destiné aux leaders et managers, permet de développer des compétences managériales et relationnelles essentielles pour faire face à ces défis.

Infos pratiques

- 4 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_24/F/828

Pour qui ?

Ce trajet de formation est destiné aux personnes en charge d'une équipe ou d'un projet, amenées à collaborer de manière verticale ou horizontale avec d'autres personnes, dans le contexte professionnel : manager, responsable, ligne hiérarchique, chef d'équipe,...

À propos du formateur

La formation est donnée par les trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Ce que vous pouvez attendre du trajet Leadership Humain

Pour les **leaders** (et de manière indirecte, leur **équipe**), cette formation contribue à :

- Donner des **clefs pour faire face aux challenges humains** auxquels les travailleurs sont confrontés
- Re-trouver du **sens** au travail
- Susciter l'**engagement** et la **motivation** au sein de son équipe
- Conserver une **bonne santé** physique et mentale dans le cadre professionnel

Pour les **employeurs**, cette formation va participer à :

- Renforcer l'**engagement** des travailleurs et lutter contre le quiet quitting (démission silencieuse)
- **Réduire l'absentéisme**, en augmentant la motivation des travailleurs et en accompagnant adéquatement le retour des personnes absentes en longue durée
- Attirer et favoriser la **rétention des talents**
- Favoriser la **collaboration** au sein des équipes, en particulier entre les différentes générations qui se côtoient au travail.

Programme

Le **socle de base du Trajet Leadership Humain** a pour objectif de **développer des compétences managériales et relationnelles essentielles**. Les thèmes suivants sont développés :

- Identifier et ajuster les différentes facettes du **rôle** du manager.
- Décoder les **comportements**, développer la **responsabilisation** au sein de son équipe, optimiser la **motivation**.
- Susciter la **confiance** et l'**engagement** au sein de son équipe.
- **Communiquer** efficacement et avec respect, savoir donner un **feedback** et des signes de reconnaissances, développer un bon équilibre relationnel

En cours de formation, chaque participant bénéficie de **deux séances individuelles de coaching** (en présentiel ou en ligne), pour faire face aux difficultés éventuellement rencontrées lors de la mise en place des apprentissages du socle de base.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Un leadership équilibré et équilibrant

Gestion de crise, des émotions et des changements : les compétences nécessaires aux CEO, DRH et managers s'enchaînent à toute vitesse. Certains leaders se retrouvent ainsi parfois prisonniers d'un rôle de « parent symbolique » tant ils s'impliquent pour garder le navire à flot et soutenir l'équipage secoué par la tempête. Si la place de dirigeant ou de manager est souvent enviée voire convoitée, cette position cache cependant des pièges et obstacles psychologiques potentiellement dévastateurs pour la personne elle-même, mais aussi pour son équipe, voire son organisation.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Offre sur mesure
- REF bao_23/F/831

Pour qui ?

Tout manager, chef.fe d'équipe, responsable, direction ou comité qui souhaite (re)trouver son équilibre et inspirer ses équipes avec une posture authentique et vers plus de bien-être.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Ce module vise à partager des pratiques managériales modernes en insistant sur la posture d'un leader inspirant, en acceptant la vulnérabilité (de soi et des autres) et en soutenant le « être bien » c'est-à-dire l'alignement juste.

Programme

- La posture de leader inspirant et rassemblant; trouver sa juste place de leader.
- Le manager comme force centripète.
- Fédérer autour d'une vision, remobiliser les énergies.
- Le charisme (même « à distance »).
- Les clefs du leadership agile : entre équilibre et réactivité selon la Théorie U.
- Inspirer le calme dans la tempête.
- Self Compassion leadership : augmenter ses capacités de conscience émotionnelle.
- Les typologies comportementales en management : s'ajuster pour mieux co-élaborer.
- Les meilleures pratiques inspirées du concept du FLOW.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Une équipe équilibrée et résiliente

Le monde du travail connaît actuellement de gros chamboulements qui l'ont forcé à se réinventer. Une énergie nouvelle est née de cette période chahutée, menant parfois à de nouvelles prises de conscience. Que voulons-nous retenir de cette crise ? Celle-ci représente en effet une opportunité pour donner plus de sens à son travail, pour faire grandir les valeurs de son entreprise, en y ajoutant un respect accru de l'environnement, du bien-être, de l'entraide et de la solidarité.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_23/F/832

Pour qui ?

Toute équipe voulant retrouver un équilibre par suite d'une période de changements.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

C'est le moment de communiquer sur le positionnement, les valeurs et les objectifs à court et moyen terme de manière claire et authentique, de sorte que tous les collaborateurs puissent s'aligner en confiance et prendre leur envol, malgré la vitesse du changement.

Ce module vise à renforcer la cohésion d'équipe en soutenant le sentiment d'appartenance à l'équipe ET à l'organisation. Nous proposons à l'équipe d'explorer ses capacités de résilience, de motivation et de cohérence à travers une approche pluridisciplinaire inédite.

Programme

- Bilan de la période écoulée et de son impact sur l'équipe.
- La cohésion de soi à soi, de soi aux autres, de soi à l'organisation.
- Comment retrouver de l'équilibre individuellement et collectivement en période troublée : outils et approches concrètes.
- Soutenir la confiance en soi et dans les autres.
- Co-construire l'avenir en tant qu'équipe et « fixer le cap ».
- Apaiser les tensions.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Prévention incendie

Prévenir et intervenir efficacement, si nécessaire, en cas d'incendie

bão
ACADEMY

Chef SLCI – porteur ARI – Moyens d'extinction légers

Gérer efficacement les premiers instants d'un sinistre, en attendant l'arrivée des secours professionnels relève de la responsabilité des équipiers d'intervention.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/603

Pour qui ?

Personnel des entreprises à moyens et hauts risques industriels compte tenu de leurs activités, ayant à disposition des moyens d'extinction légers et lourds.

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Donner les bases théoriques, mais surtout, un ensemble d'ateliers pratiques permettant aux participants d'acquérir une première expérience quant à la mise en œuvre des moyens d'extinction légers et lourds tout en appliquant les règles de sécurité pendant une intervention. La formation reprend plusieurs types de sinistres et situations qu'ils devront être capables de prendre en charge en attendant l'arrivée des services de secours.

Programme

Théorie :

- Le rôle des équipiers d'intervention.
- Le triangle du feu.
- Les mécanismes de propagation d'un incendie.
- Les causes d'incendie.
- Les différentes classes de feu.
- Les caractéristiques du matériel portatif d'extinction.
- Les règles d'utilisation de l'extincteur poudre, aquamousse & CO_2.
- Les règles d'utilisation du RIA / dévidoir mural.
- La levée de doute.
- La procédure d'ouverture de porte (Testing de porte).
- Les moyens de prévention incendie.
- Les moyens lourds d'extinction.

Pratique :

- Démonstration de la courbe du feu.
- Mise en œuvre et utilisation des moyens d'extinction légers sur un feu de classe B.
- Feu de plusieurs cartons dans un local de stockage.
- Feu de liquide au sol provoqué par un épanchement de liquide inflammable provenant d'un fût dans un local de maintenance avec présence d'une victime consciente.
- Fuite de gaz enflammé sur une bride déclenchée lors d'un travail de maintenance provoquant un feu d'huile résiduelle dans un bassin de rétention et menaçant une citerne contenant un produit dangereux.
- Feu d'armoire électrique dans un local technique accessible par une passerelle extérieure provoquant un feu de cartons dans un local contigu.
- Feu de liquide à haut dégagement calorifique dans un bassin de rétention menaçant une installation.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Chef SLCI – porteur ARI – Moyens d'extinction légers – Recyclage

Gérer efficacement les premiers instants d'un sinistre, en attendant l'arrivée des secours professionnels relève de la responsabilité des équipiers d'intervention du service interne de lutte contre l'incendie.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/611

Pour qui ?

Personnel des entreprises, des industries, des PME, des administrations, des hôpitaux et maisons de repos, des établissements scolaires, ...

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Rappeler les bases théoriques, mais surtout, réaliser un ensemble d'exercices pratiques permettant aux participants d'acquérir une expérience quant à la mise en œuvre et à l'utilisation des moyens d'extinction légers et l'appareil respiratoire isolant dans le cadre de la gestion d'un sinistre. La formation reprend plusieurs types de situation qu'ils devront être capables de prendre en charge en attendant l'arrivée des secours. En plus de la maîtrise de l'ARI et de la gestion d'un incendie, les participants sont formés à l'évacuation.

Programme

Théorie :

- La lutte contre l'incendie.
- L'appareil de protection respiratoire isolant.
- L'évacuation.

Pratique :

- Visite repérage d'un bâtiment de type administratif sur 3 niveaux.
- Exercices pratiques d'évacuation d'un bâtiment de type administratif sur base d'un déclenchement de l'alarme.
- Exercices pratiques ARI de base.
- Démonstration de la courbe du feu.
- Extinction d'un feu de cartons sur un épanchement de liquide en feu.
- Feu de liquide inflammable au sol provoquant un feu d'armoire électrique dans un local technique accessible par une passerelle avec présence d'une personne consciente dans un local contigu.
- Feu de poubelle se propageant à des cartons dans un local de stockage accessible par un local contigu avec présence d'une victime inconsciente.
- Bouteille de gaz en feu.
- Démonstration de l'explosion d'une bouteille de gaz.
- Fuite de gaz enflammé dans un local de maintenance provenant d'une bouteille de gaz se propageant à une étagère contenant des produits liquides inflammables stockés dans des cartons et provoquant un écoulement de liquide en feu au sol.
- Feu de four à micro-ondes dans une cuisine située dans un espace bureau provoquant un déclenchement de l'alarme et une évacuation générale avec présence d'un feu d'armoire électrique sur le chemin d'évacuation provoqué par un technicien isolé dans un local contigu.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Chef SLCI – porteur ARI – Moyens d'extinction lourds

En cas d'incendie, une ou plusieurs personnes vont devoir coordonner les différentes équipes d'intervention pour garantir une appréciation globale de la situation et une action efficace.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/602

Pour qui ?

Contremaître des entreprises, des industries, Chefs de services techniques, d'établissements scolaires et hospitaliers, Responsables d'étage de bâtiments moyens et hauts, ...

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Donner les bases théoriques et pratiques permettant aux participants d'acquérir une première expérience dans le cadre de la fonction de chef d'équipe quant à l'encadrement des équipiers d'intervention, la mise en œuvre et l'utilisation des moyens d'extinction lourds. La formation reprend plusieurs types de sinistres et de situations qu'ils devront être capables de prendre en charge en attendant l'arrivée des services de secours. En plus de la lutte contre l'incendie et du commandement, les participants sont formés au port de l'appareil respiratoire isolant.

Programme

Théorie :

- La lutte contre l'incendie.
- Leadership et commandement.
- Les appareils de protection respiratoire.

Pratique :

- Exercices pratiques ARI de base.
- Démonstration de la courbe du feu.
- Feu de conteneur à déchets à proximité d'un stockage de conteneur IBC.
- Feu de plusieurs cartons dans un local de stockage avec présence d'une victime inconsciente.
- Feu de liquide inflammable dans un local de maintenance se propageant à un coffret électrique + présence d'une victime consciente.
- Feu d'appareil électrique provoqué par un court-circuit avec présence d'une victime électrisée dans un local technique comprenant un étage accessible par un escalier.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Évacuation – Formation de base

Que ce soit à la suite d'un incendie ou à tout autre incident, gérer efficacement les premiers instants d'une évacuation, en attendant l'arrivée des secours professionnels relève de la responsabilité des équipiers d'évacuation.

Objectifs

Donner les bases théoriques relatives aux procédures d'évacuation, mais surtout des ateliers pratiques permettant aux participants d'acquérir une première expérience quant aux rôles et aux missions de l'évacuateur, tout en appliquant strictement les règles de sécurité pendant une évacuation.

Programme

Théorie :

- La législation.
- Les procédures internes d'évacuation (communiquées par le client).
- Définition de l'annonce, de l'alerte et de l'alarme.
- La ligne hiérarchique.
- Les rôles des équipiers d'évacuation.
- Les moyens de prévention.
- Les situations particulières.
- Les manœuvres de sauvetage.

Pratique :

- Visite et repérage d'un bâtiment de type administratif sur 3 niveaux.
- Exercices pratiques d'évacuation d'un bâtiment de type administratif sur base d'un déclenchement de l'alarme.
- Exercices pratiques d'évacuation simple d'un espace bureau aménagé.
- Exercices pratiques d'évacuation complexe d'un espace bureau aménagé sur base d'une mise en situation (plusieurs scénarios).

Infos pratiques

1/2 jour
Présentiel
Tarif sur demande
REF gue_20/F/604

Pour qui ?

Personnel des entreprises, des industries, des PME, des administrations, des hôpitaux et maisons de repos, des établissements scolaires, ...

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Porteur ARI – Formation de base

Travailler et/ou intervenir équipé d'une protection respiratoire autonome indépendante (ARI) ne s'improvise pas. Une procédure stricte, un drill d'intervention performant, une rapidité d'exécution et une maîtrise des équipements de protection individuels sont des conditions qui garantiront la survie de l'intervenant, mais aussi le succès de son intervention.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/607

Pour qui ?

Les collaborateurs qui sont amenés par leur fonction à porter une protection respiratoire autonome indépendante dans le cadre d'un travail ou d'une intervention.

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Donner les bases théoriques, mais surtout, un ensemble d'exercices pratiques permettant aux participants d'acquérir une première expérience quant à la mise en œuvre et à l'utilisation de la protection respiratoire autonome indépendante.

Programme

Théorie :

- Les protections respiratoires.
  Le système respiratoire.
- Les dangers des fumées et des gaz.
- Les protections respiratoires dépendantes (filtrantes).
- La protection respiratoire autonome indépendante (ARI).

Pratique :

- Exercices pratiques de mise en œuvre.
- Exercices pratiques d'utilisation dans un parcours ARI extérieur.
- Exercices pratiques d'utilisation dans un parcours ARI labyrinthique de niveau 1.
- Reconditionnement des ARI.
- Les techniques de sauvetage et de survie d'un porteur ARI.
- Exercices pratiques d'utilisation dans un parcours ARI labyrinthique de niveau 2.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Porteur ARI – Recyclage

Travailler et/ou intervenir équipé d'une protection respiratoire autonome indépendante (ARI) ne s'improvise pas. Une procédure stricte, un drill d'intervention performant, une rapidité d'exécution et une maîtrise des équipements de protection individuels sont des conditions qui garantiront la survie de l'intervenant, mais aussi le succès de son intervention.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/612

Pour qui ?

Les collaborateurs qui sont amenés par leur fonction à porter une protection respiratoire autonome indépendante dans le cadre d'un travail ou d'une intervention.

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Rappeler les bases théoriques, mais surtout, un ensemble d'exercices pratiques permettant aux participants d'acquérir une expérience quant à la mise en œuvre et à l'utilisation de la protection respiratoire autonome indépendante.

Programme

Théorie :

Les protections respiratoires.

Pratique :

Exercices pratiques d'utilisation dans un parcours ARI extérieur.

Exercices pratiques d'utilisation dans un parcours ARI labyrinthique de niveau 1.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Sensibilisation aux moyens de lutte contre l'incendie

Gérer efficacement les premiers instants d'un sinistre, en attendant l'arrivée des secours professionnels relève de la responsabilité des équipiers de première intervention.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/613

Pour qui ?

Personnel des entreprises, des industries, des PME, des administrations, des hôpitaux et maisons de repos, des établissements scolaires, ...

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Donner les bases théoriques, mais surtout, un ensemble de simulations pratiques permettant aux participants d'acquérir une première expérience de la mise en œuvre des différents moyens d'extinction.

Programme

Théorie :

- Cadre législatif.
- Les principaux dangers lors d'un début d'incendie.
- Instructions internes en cas d'incendie.
- La propagation d'un incendie.
- Les moyens de lutte portatifs.
- Notions de sauvetage, d'évacuation, de compartimentage et de confinement.

Pratique :

- Démonstration des différents moyens d'extinction.
- Feu de boitier électrique.
- Extinction individuelle d'un départ de feu sur un module informatique : feu d'origine électrique et extinction avec extincteur CO^2.
- Feu de friteuse.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) – Moyens d'extinction légers

Gérer efficacement les premiers instants d'un sinistre, en attendant l'arrivée des secours professionnels relève de la responsabilité des équipiers d'intervention.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/605

Pour qui ?

Personnel des entreprises, des industries, des PME, des administrations, des hôpitaux et maisons de repos, des établissements scolaires, ...

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Donner les bases théoriques, mais surtout, un ensemble d'ateliers pratiques permettant aux participants d'acquérir une première expérience quant à la mise en œuvre et à l'utilisation des moyens d'extinction légers tout en respectant les règles de sécurité pendant une intervention. La formation reprend plusieurs types de sinistres et situations qu'ils devront être capables de prendre en charge en attendant l'arrivée des secours. En plus de la gestion d'un incendie, les participants sont formés aux principes de base d'une évacuation.

Programme

Théorie :

- Le rôle des équipiers de première intervention.
- Le triangle du feu.
- Les mécanismes de propagation d'un incendie.
- Les causes d'incendie.
- Les différentes classes de feu.
- Les caractéristiques du matériel portatif d'extinction.
- Les règles d'utilisation de l'extincteur poudre, aquamousse & CO2.
- Les règles d'utilisation du RIA / dévidoir mural.
- La levée de doute.
- La procédure d'ouverture de porte (Testing de porte).
- Les moyens de prévention incendie .
- L'évacuation .

Pratique :

- Mise en œuvre et utilisation des moyens d'extinction légers sur un feu de classe B.
- Feu d'écran d'ordinateur dans un bureau.
- Feu de liquide inflammable au sol dans un local de maintenance.
- Feu de conteneur à déchets à proximité d'un stockage de conteneur IBC.
- Feu de plusieurs cartons dans un local de stockage.
- Feu de friteuse.
- Démonstration de l'utilisation d'eau sur un feu de friteuse.
- Visite repérage de la zone d'exercice d'évacuation.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) – Moyens d'extinction légers – Recyclage

Gérer efficacement les premiers instants d'un sinistre, en attendant l'arrivée des secours professionnels relève de la responsabilité des équipiers d'intervention du service interne de lutte contre l'incendie.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/610

Pour qui ?

Personnel des entreprises, des industries, des PME, des administrations, des hôpitaux et maisons de repos, des établissements scolaires, ...

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Rappeler les bases théoriques, mais surtout, réaliser un ensemble d'exercices pratiques permettant aux participants d'acquérir une expérience quant à la mise en œuvre des moyens d'extinction légers tout en appliquant les règles de sécurité pendant une intervention. La formation reprend plusieurs types de sinistre et situation qu'ils devront être capables de prendre en charge en attendant l'arrivée des secours. En plus de la gestion d'un incendie, les participants sont formés à la gestion d'une évacuation.

Programme

Théorie :

- La lutte contre l'incendie.
- L'évacuation.

Pratique :

- Démonstration de la mise en œuvre et de l'utilisation des moyens d'extinction légers.
- Feu d'équipement électrique provoqué par un court-circuit dans une zone technique comprenant 3 locaux attenants dont un accessible par un escalier intérieur.
- Bouteille de gaz en feu.
- Démonstration de l'explosion d'une bouteille de gaz.
- Fuite de gaz enflammé dans un local de maintenance provenant d'une bouteille de gaz se propageant à une étagère contenant des produits liquides inflammables stockés dans des cartons et provoquant un écoulement de liquide en feu au sol.
- Feu important d'un produit liquide dans un bac de rétention à proximité d'une installation extérieure et menaçant directement un réservoir d'huile avec présence d'une victime inconsciente.
- Exercices d'évacuation dans un espace bureau aménagé (plusieurs scénarios).
- Feu de four à micro-ondes dans une cuisine située dans un espace bureau provoquant un déclenchement de l'alarme et une évacuation générale avec présence d'un feu d'armoire électrique sur le chemin d'évacuation provoqué par un technicien isolé dans un local contigu.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) – Moyens d'extinction lourd

Gérer efficacement les premiers instants d'un sinistre, en attendant l'arrivée des secours professionnels relève de la responsabilité des équipiers d'intervention.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/606

Pour qui ?

Personnel des entreprises à moyens et hauts risques industriels compte tenu de leurs activités, ayant à disposition des moyens d'extinction légers et lourds.

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Donner les bases théoriques, mais surtout, un ensemble d'ateliers pratiques permettant aux participants d'acquérir une première expérience quant à la mise en œuvre des moyens d'extinction légers et lourds tout en appliquant les règles de sécurité pendant une intervention. La formation reprend plusieurs types de sinistres et situations qu'ils devront être capables de prendre en charge en attendant l'arrivée des services de secours.

Programme

Théorie :

- Le rôle des équipiers d'intervention.
- Le triangle du feu.
- Les mécanismes de propagation d'un incendie.
- Les causes d'incendie.
- Les différentes classes de feu.
- Les caractéristiques du matériel portatif d'extinction.
- Les règles d'utilisation de l'extincteur poudre, aquamousse & CO_2.
- Les règles d'utilisation du RIA / dévidoir mural.
- La levée de doute.
- La procédure d'ouverture de porte (Testing de porte).
- Les moyens de prévention incendie.
- Les moyens lourds d'extinction.

Pratique :

- Démonstration de la courbe du feu.
- Mise en œuvre et utilisation des moyens d'extinction légers sur un feu de classe B.
- Mise en place et d'utilisation du matériel lourd d'extinction.
- Feu de plusieurs cartons dans un local de stockage.
- Feu de liquide au sol provoqué par un épanchement de liquide inflammable provenant d'un fût dans un local de maintenance avec présence d'une victime consciente.
- Fuite de gaz enflammé sur une bride déclenchée lors d'un travail de maintenance provoquant un feu d'huile résiduelle dans un bassin de rétention et menaçant une citerne contenant. un produit dangereux.
- Feu d'armoire électrique dans un local technique accessible par une passerelle extérieure provoquant un feu de cartons dans un local contigu.
- Feu de liquide à haut dégagement calorifique dans un bassin de rétention menaçant une installation.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Unité Mobile : SAMM service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI)

Gérer efficacement les premiers instants d'un sinistre, en attendant l'arrivée des secours professionnels relève de la responsabilité des équipiers d'intervention.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/614

Pour qui ?

Personnel des entreprises, des industries, des PME, des administrations, des hôpitaux et maisons de repos, des établissements scolaires, ...

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Donner les bases théoriques, mais surtout, réaliser un ensemble d'exercices pratiques permettant aux participants d'acquérir une première expérience de la mise en œuvre des moyens d'extinction légers et d'appliquer les règles de sécurité dans le cadre d'une intervention. La formation reprend plusieurs ateliers pratiques de lutte contre l'incendie qu'ils devront être capables de maîtriser ou encore de prendre en charge en attendant l'arrivée des services de secours. En plus de la gestion d'un début d'incendie, les participants sont formés aux principes de base de l'évacuation.

Programme

Formation encadrée par 2 sapeurs-pompiers professionnels.

Théorie :

- La lutte contre l'incendie.
- La levée de doute.
- Les procédures d'évacuation.

Pratique :

- Reconnaître les différents moyens d'intervention.
- La courbe du feu.
- Initiation au maniement de l'extincteur aquamousse et extinction d'un feu de poubelle.
- Initiation au maniement de l'extincteur CO2 et extinction d'un feu électrique.
- Initiation à l'extinction d'un feu de friteuse.
- Exercice d'évacuation.

L' unité mobile SAMM permet différentes formules personnalisées et adaptées à vos risques grâce à sa modularité de l'espace et à l'éventail des exercices possibles.

Liste des exercices disponible sur demande.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Santé physique

La prévention et la sensibilisation assurent une meilleure santé physique.

bão
ACADEMY

Le travail de nuit et le travail posté

Le travail de nuit et le travail posté nuisent à la santé des travailleurs, c'est un fait qui est maintenant bien connu. Comment veiller au bien-être des travailleurs occupés dans ce régime de travail ? Qu'est-ce que « l'horloge biologique interne » et quelles sont les mesures de prévention que peut prendre l'employeur à l'égard des travailleurs ?

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF med_20/F/238

Pour qui ?

Le contenu peut être légèrement adapté en fonction du public cible : Les travailleurs en travail de nuit ou posté. Les dirigeants. Les membres du CPPT.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-médecin du travail de Cohezio.

Objectifs

Information concernant les différents types de travail de nuit et de travail posté, et concernant les dispositions légales.

Description de l'horloge biologique interne, des rythmes jour-nuit normaux, impact sur la santé en cas de perturbation de ces rythmes en raison du travail de nuit et du travail posté.

Description des mesures de prévention individuelles et collectives.

Programme

- Le travail posté – introduction : types, types, dispositions légales, schémas possibles
- Rythme jour-nuit
- Les effets du travail de nuit et du travail posté sur la santé
- Les mesures de prévention au niveau organisationnel
    - Conseils à l'attention des employeurs
    - Engineering
- Les mesures de prévention au niveau individuel
    - Conseils à l'attention des travailleurs
    - Importance d'avoir un sommeil sain, de bouger et de manger sainement et d'avoir un mode de vie sain
-

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Radioprotection – Information annuelle

Conformément à l'Arrêté royal du 20 juillet 2001 portant règlement général de la protection de la population, des travailleurs et de l'environnement contre le danger des rayonnements ionisants, l'exploitant, et par défaut le chef d'entreprise, organise l'information des travailleurs susceptibles d'être exposés aux rayonnements ionisants, avant leur affectation au poste de travail.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF med_20/F/225

Pour qui ?

La session s'adresse aux travailleurs exposés, aux apprentis, aux étudiants et à toute personne susceptible d'être exposée professionnellement aux rayonnements ionisants. Pas de prérequis nécessaire ; les exposés sont adaptés au public concerné.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-médecin du travail de Cohezio agréé pour la surveillance de santé des travailleurs exposés

Objectifs

Répondre à l'obligation d'information annuelle obligatoire prévue à l'article 25 de l'AR du 20 juillet 2001 et portant sur :

- Les risques pour la santé et les premiers soins éventuels.
- Les normes de base concernant la radioprotection.
- Les règles de bonne pratique.
- Les consignes d'urgence.

Programme

- Les risques du travail pour la santé et les premiers soins éventuels.
- Les normes de base concernant la protection contre l'exposition aux rayonnements ionisants.
- Les règles de bonne pratique assurant une protection efficace et les précautions collectives et individuelles à prendre.
- La signification des signaux d'avertissement, des symboles et mentions dont l'utilisation est imposée par le présent règlement.
- Les consignes d'urgence au niveau du poste de travail et les plans d'urgence de l'entreprise.
- L'importance de se conformer aux prescriptions techniques et médicales.
- La gestion sûre des sources scellées de haute activité et les risques possibles d'une perte de contrôle adéquat des sources scellées de haute activité.

Une attention particulière sera réservée à l'information des femmes. Celles-ci seront sensibilisées au risque des rayonnements ionisants pour l'embryon et le fœtus et donc à la nécessité et au devoir d'une déclaration de grossesse aussi précoce que possible. Elles seront également informées du risque de contaminer le nourrisson allaité au sein en cas de contamination radioactive corporelle.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Sédentarité et l'importance de l'activité physique

«Sitting disease is the new smoking»

Objectifs

Bouger au travail présente de nombreux avantages en matière d'ergonomie du travail sur écran et permet donc de réduire l'absentéisme pour TMS (troubles musculosquelettiques). Promouvoir l'activité physique au sein de votre entreprise vous permet **donc** d'avoir des travailleurs en meilleure santé et plus heureux.

Cette formation complète parfaitement les formations relatives à l'ergonomie du travail sur écran, au diabète, aux troubles du sommeil et aux affections d'ordre psychosocial (burnout).

Programme

- Comment agit l'(in)activité physique sur le corps ?
- Pourquoi est-il tellement important de bouger, même pendant les heures de travail ?
- Description des effets de l'activité physique sur la santé.
- Directives internationales.
- Conseils pour bouger davantage et astuces pour le travail sur écran.
- Exercices pratiques à réaliser au bureau.

Infos pratiques

1/2 jour
Présentiel
Tarif sur demande
REF med_20/F/227

Pour qui ?

L'ensemble des travailleurs.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-médecin du travail de Cohezio ou un conseiller en prévention- ergonome de Cohezio.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Sensibilisation au diabète

Le diabète est la maladie du 21e siècle. On estime qu'un adulte sur dix souffre déjà du diabète en Belgique et on s'attend à une forte augmentation des cas dans les années à venir. En outre, de plus en plus de personnes souffrent de prédiabète qui est le stade préliminaire du diabète.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF med_20/F/226

Pour qui ?

L'ensemble des travailleurs, et plus particulièrement les travailleurs qui travaillent longuement sur écran.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-médecin du travail de Cohezio.

Objectifs

Sensibilisation et prévention du diabète.

Cette session complète parfaitement les formations relatives à l'ergonomie du travail sur écran et à l'importance de l'activité physique.

Programme

Aspects abordés : l'incidence, les complications, le prédiabète et la prévention.

À la fin de la formation, chaque travailleur peut déterminer son risque de diabète.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Vivre sainement et avoir une capacité de résilience saine

Comment rester en bonne santé ?

Objectifs

Donner des conseils utiles pour une bonne santé au travail et au-delà.

Programme

- L'importance de l'alimentation et de l'activité physique.
- Les maladies et leur prévention primaire/secondaire/tertiaire.

Infos pratiques

	1/2 jour
	Présentiel
€	Tarif sur demande
REF	med_20/F/229

Pour qui ?

Pour tous les travailleurs.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-médecin du travail de Cohezio.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Santé psychosociale

Veillez à votre bien-être psychique, et à celui de vos collègues.

bão
ACADEMY

Agressivité: Prévenir et gérer les relations agressives au travail

Que ce soit parmi nos collaborateurs, nos collègues, notre direction, nos clients, nos fournisseurs, nous devons parfois composer avec des individus dont le comportement est agressif.

Infos pratiques

- 1 ou 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_24/F/337

Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne qui fait face à des comportements agressifs dans le cadre professionnel, que ce soit avec des collègues, clients, fournisseurs...

À propos du formateur

La formation est donnée par les trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

A l'issue de la formation, les participants disposeront d'outils pour **mieux faire face aux comportements agressifs au travail**.

Ils auront des clés pour :

- Comprendre les motivations profondes des personnes et trouver des façons d'y répondre ou de recadrer
- Trouver l'intention positive cachée derrière l'agressivité
- Comprendre les mécanismes de défense et les déjouer lorsqu'ils sont inadaptés
- Développer son assertivité
- Sortir de relations toxiques

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment diminuer ma sensibilité au burnout ?

L'antidote contre le burnout et l'épuisement n'est pas toujours le repos, mais la reconnexion avec ce qui est vraiment important et qui donne sens à la vie.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/330

Pour qui ?

Toute personne qui éprouve par moments des difficultés à gérer le stress, la pression, les priorités, les niveaux d'exigences...

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Plutôt que mettre (encore) l'accent sur les problèmes, nous préférons accompagner les participants à renforcer et maintenir leur élan vital.

Il s'agira dès lors :

- De prendre davantage conscience de son propre fonctionnement.
- De comprendre les mécanismes qui mènent au burnout et donc en permettre l'anticipation.
- De faire un STOP pour embrasser une nouvelle perspective, pour élaborer une stratégie adaptée à la situation, dans un état calme et détendu, pour trouver des solutions créatives et passer à l'action.
- De se brancher sur notre propre système d'alarme pour prévenir le plus tôt possible le risque de burnout.

Programme

L'accent y est mis sur les échanges entre participants, les apports théoriques sont directement appliqués à des exemples concrets issus de la réalité des personnes présentes. Notre approche se veut holistique (mental – émotionnel – corporel) et va donc plus loin que le cognitif pur.

Durant ce processus, nous aborderons :

- Les caractéristiques du burnout.
- Les signaux d'alarme corporels, comportementaux, mentaux et émotionnels.
- La connexion corps-esprit.
- Les profils à risque.
- Pouvoir poser ses limites tout en respectant celles des autres.
- Gestion des priorités.
- Débloquer certaines convictions (croyances) qui limitent notre élan vital pour nous reconnecter à ce qui fait sens pour nous (valeur, besoin).
- Comment préserver ses équilibres de vie : travail-social-famille.
- Déjouer les pièges du perfectionnisme.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment me relever d'un burnout ?

Sur le chemin de la reconstruction et de la résilience tout en restant vigilant au respect de son écologie personnelle... On vous y accompagne ?

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/331

Pour qui ?

Toute personne qui a été victime d'un burnout et qui reprend le travail.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

La décision de reprendre le travail est bien souvent liée à une récupération de son énergie physique, de ses ressources et de son équilibre mental, intellectuel et émotionnel. L'objectif de ce module est de protéger et de renforcer ses acquis en restant vigilant, en affirmant ses besoins et en mettant ses limites. Plutôt que mettre (encore) l'accent sur les problèmes, nous préférons accompagner les participants à renforcer et maintenir leur élan vital.

Nous accompagnerons les participants afin qu'ils apprennent à se respecter et à construire leurs propres boîtes à outils :

- Apprendre à protéger ses ressources, y compris à stabiliser ses humeurs et ses émotions pour ne pas replonger.
- Réinvestir son environnement professionnel et reconquérir son identité au travail.

Programme

L'accent y est mis sur les échanges entre participants, les apports théoriques sont directement appliqués à des exemples concrets issus de la réalité des personnes présentes. Notre approche se veut respectueuse de chacun et sera holistique (mental – émotionnel – corporel).

Au cours de ce processus, nous aborderons :

- La connexion corps-esprit.
- Oser dire non, développer son assertivité.
- Prendre conscience de ses limites et apprendre à faire des stops.
- Apprendre à se respecter.
- Capitaliser sur ses succès et développer la confiance en soi.
- Gestion des priorités.
- Transformer nos croyances limitantes en des croyances positives et ressourçantes.
- Développer des antidotes en cas d'alerte.
- Comment préserver ses équilibres de vie.
- Trouver des modes d'emploi qui nous conviennent afin de faire face à la pression.
- Techniques énergétiques (mindfulness, respiration, yoga ...).

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment prévenir et gérer le burnout dans son entreprise/organisation (comité de direction)

C'est le bien-être qui engendre la performance et non l'inverse. Un collaborateur heureux en vaut deux. Mais comment y parvenir ?

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/O/329

Pour qui ?

Les membres du comité de direction et cadres supérieurs sensibles à l'épanouissement de leurs collaborateurs et à leur implication dans l'entreprise.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy, et en option, un conseiller en prévention.

Objectifs

A un moment ou un autre de son évolution, l'entreprise peut développer des conditions propices au burnout. Un personnel « bien dans sa peau » en accord avec la vision de l'entreprise et en accord avec ses aspirations personnelles les plus profondes est la base de la prospérité d'une entreprise. Au cours de ce module nous nous attacherons à :

- Sensibiliser le comité de direction à l'impact du burnout dans l'entreprise.
- Comprendre les raisons pour lesquelles le burnout peut s'y déclarer et en identifier les signes avant-coureurs.
- Diagnostiquer des dysfonctionnements dans l'entreprise qui peuvent conduire au burnout.
- Envisager de façon assertive des pistes de solutions pour recréer enthousiasme, sérénité et efficacité dans l'entreprise.
- Présenter le cadre légal du Bien-être au travail grâce au support d'un Conseiller en Prévention (option).

Programme

L'accent y est mis sur les échanges entre participants, les apports théoriques sont directement appliqués à des exemples concrets issus de la réalité des personnes présentes.
Nous aborderons le programme entre autres via des processus de peer coaching et d'intelligence collective :

- Quelles sont les caractéristiques du burnout?
- Quels sont les signaux du burnout dans l'entreprise?
- Quelles sont nos stratégies pour ne pas voir ces signes?
- Quels sont les profils à risque et les terrains propices? – Comment décoder les mécanismes limitants au niveau de l'entreprise qui mènent au burnout ?
- Comment développer la culture du feedback (top-down et bottom-up) basée sur la confiance?
- Comment mettre en place des pistes d'actions préventives (à partir d'un outil de diagnostic)?
- Comment motiver et inspirer mes collaborateurs?

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment prévenir et gérer le stress?

L'enthousiasme et le stress sont contagieux... Alors piqûre ou vaccin?

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/324

Pour qui ?

Toute personne qui souhaite gérer ses moments de stress de manière constructive. Apprendre à être à l'aise avec les moments de 'rush' et travailler l'approche préventive du stress. Faire face au technostress.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Avoir une bonne visibilité sur votre propre fonctionnement face au stress. À partir de cette connaissance, vous apprenez à mieux prendre soin de vous avec des outils concrets. En bonus, comment fonctionner avec ceux autour de vous qui sont stressés.

Programme

Durant le trajet, nous aborderons via un processus interactif basé essentiellement sur les expériences des participants :

- Comment fonctionne le cerveau sous stress.
- L'impact du stress sur vos facultés d'adaptation et votre créativité.
- L'échelle Holmes-Rahe: une échelle d'événements propres à la vie et leur impact en termes de stress.
- Les signaux d'alarme corporels, comportementaux, mentaux et émotionnels.
- Le lien entre vos pensées, vos sentiments et vos comportements et comment équilibrer le tout pour être détendu.
- La connexion corps-esprit : quel soutien donnez-vous à votre corps pour recevoir le stress ?
- L'impact de la résistance à votre perception du stress.
- Conseils pratiques pour gérer votre stress (et technostress) au travail.
- Aspects légaux (en option).

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment prévenir le burnout dans son équipe ?

Le management exclusivement "top-down" a vécu. Place à la collaboration entre tous les niveaux de l'organisation. Mais comment y arriver ?

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/332

Pour qui ?

Tout manager qui gère une équipe et qui est ouvert à recevoir un soutien rapide et efficace afin d'optimaliser ses compétences en coaching afin de prévenir le burnout.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

- Conscientiser les managers des signaux avant-coureur du burnout dans son équipe.
- Il s'agit de changer réellement et durablement les comportements et attitudes des managers en les sensibilisant à l'utilité de la « double casquette » de Manager et de Coach en fonction des situations vécues sur le terrain.
- Développer leur compétence d'écoute, de soutien.

C'est en développant ses compétences de coach que le manager préviendra au mieux le burnout au sein de son équipe.

Programme

L'accent y est mis sur les échanges entre participants, les apports théoriques sont directement appliqués à des exemples concrets issus de la réalité des personnes présentes. Notre approche se veut holistique (mental – émotionnel – corporel) et va donc plus loin que le cognitif pur.
Au cours de ce processus, nous aborderons via des processus de peer et de team coaching :

- Les caractéristiques du burnout et les profils à risque.
- Les signaux d'alarme corporels, comportementaux, mentaux et émotionnels.
- Connaître ses leviers de motivation et ses limites pour mieux se gérer.
- Travail sur son impact : mes freins et mes ressources en termes d'accompagnement.
- Se responsabiliser dans ses relations pour devenir un véritable « manager-coach ».
- Apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions : comment augmenter son intelligence émotionnelle ?
- Etude de son style social dominant pour une communication flexible.
- Maîtrise des outils avancés de questionnement pour faire émerger les besoins, privilégier l'authenticité et l'autonomie.
- Faire émerger les options possibles et les étapes à franchir.
- Apprendre à optimaliser son feedback.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Comment réagir face au burnout dans son équipe ?

Le burnout n'est pas l'affaire d'un seul individu. Quand une personne est touchée, cela a un impact sur toute l'équipe et l'équipe a un impact majeur lors du retour au travail du collaborateur. Comment la team gère-t-il les différentes émotions que le burnout entraîne sachant que ce qui doit primer est la qualité du travail pour tous ?

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/333

Pour qui ?

Chaque responsable qui est confronté au burnout d'un ou des membres de son équipe. Cette formule se prête aussi à un travail fait de concert avec toute l'équipe afin d'appréhender la problématique avec justesse.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

Même si le temps disponible diminue encore lorsqu'un collaborateur s'absente pour raisons de burnout, il est essentiel de prendre le temps de s'arrêter pour gérer de façon optimale les circonstances actuelles. Un travail de prévention est aussi primordial pour éviter encore plus de cas de burnout et pour assurer les résultats attendus dans le service. Comment trouver ce juste équilibre ?

Programme

L'accent est mis sur le pratico-pratique du quotidien des participants: comment ils abordent et appréhendent la situation actuelle, où cela bloque, à quoi se raccrocher effectivement? Il sera tenu compte non seulement de la personne en burnout, mais également de l'effet sur chaque membre de l'équipe qui risque d'être atteint vu la pression accrue. Voici les sujets abordés lors du processus d'accompagnement :

- Les caractéristiques du burnout et les individus « à risques ».
- Les signaux d'alarme physiques, comportementaux, mentaux et émotionnels.
- Comment affirmer ses limites personnelles tout en respectant celles des autres? Comment garder le juste milieu? Comment communiquer avec sa hiérarchie?
- Déterminer les priorités: faire la même chose, voire plus avec les mêmes effectifs : est-ce possible et... Raisonnable?
- Les croyances et préjugés sur le burnout : comment les (re)connaître et les recadrer.
- Comment préserver l'équilibre travail-privé-social : est-ce que nous nous accordons encore assez de plaisir et de détente dans le team?
- Préparation de la phase retour et réintégration. Comment accueillir le collègue ? Les « do et do not ».
- L'écoute empathique et la bienveillance.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Evènement potentiellement traumatisant en entreprise – Se préparer à l'imprévisible

Certains événements de la vie au travail peuvent être choquants et potentiellement traumatisants, et affecter le fonctionnement habituel de l'entreprise et de ses travailleurs.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF psy_20/F/320

Pour qui ?

Cette sensibilisation s'adresse aux personnes ressources de l'entreprise amenée à gérer un incident critique : conseillers en prévention, RH, personnes de confiance, assistants sociaux, équipiers de premiers secours, équipiers de première intervention, etc.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-aspects psychosociaux de Cohezio.

Objectifs

Être sensibilisé à la gestion d'un événement choquant et potentiellement traumatisant :

- Comprendre le phénomène/la problématique des événements choquants et potentiellement traumatisants (appelés incidents critiques).
- Comprendre les conséquences psychologiques pour les travailleurs impliqués et pour l'organisation de travail.
- Connaître les principes d'intervention d'une situation de crise.
- Mettre en place un processus d'accompagnement.

Programme

- Caractéristiques d'un événement choquant et potentiellement traumatisant.
- Réactions des personnes impliquées (phase de choc et d'impact, phase d'assimilation).
- Conséquences psychologiques individuelles et collectives.
- Besoins des personnes impliquées.
- Principes d'intervention.
- Accompagnement des personnes impliquées et stratégies d'intervention.
- Cela se fera en alternant la partie théorique et la mise en pratique (mises en situation, analyse de cas, jeux de rôle, ...).

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Formation personne de confiance (base)

Dans le cadre de la politique interne de bien-être au travail, tout employeur a la possibilité de désigner une ou plusieurs personnes de confiance servant de premier point de contact dans le cadre de la prévention et gestion des risques psychosociaux au travail.

Infos pratiques

- 5 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF psy_20/F/310

Pour qui ?

Personnes de confiance désignées dans le cadre de le code du bien-être au travail. Personnes de confiance désignées dans le cadre des législations précédentes et n'ayant pas encore suivi de formation leur permettant d'exercer cette fonction.

À propos du formateur

Un conseiller en prévention-aspects psychosociaux de Cohezio.

Objectifs

Cette formation a pour but de fournir aux participants les connaissances et compétences nécessaires pour accueillir, écouter et accompagner une personne de son entreprise rencontrant des difficultés au travail (conflit, harcèlement, stress, etc.). Grâce à cette formation, le participant sera capable de mener des entretiens de soutien, ainsi que des conciliations.

Elle permet aux personnes de confiance de répondre aux prescrits légaux, d'appréhender au mieux le cadre de leurs missions et de développer des compétences pour réagir de manière appropriée à des situations professionnelles difficiles.

Programme

- Module 1 : Cadre légal relatif au rôle et au statut de la personne de confiance (acteurs de la prévention, procédures légales informelles et formelles / internes et externes à l'entreprise, déontologie, ...).
- Module 2 : Les risques psychosociaux au travail (stress, burnout, conflits, incidents critiques, assuétudes, organisation du travail, contenu du travail, conditions de travail, condition de vie au travail, relations interpersonnelles au travail, violence, harcèlement, ...).
- Module 3 : Interventions psychosociales : techniques d'entretiens (techniques d'accueil, d'écoute, de communication efficace, stratégies permettant de résoudre une situation problématique, recadrage, ...).
- Module 4 : Interventions psychosociales : gestion des situations problématiques (techniques de gestion de conflit, intervention auprès d'un tiers, conciliation, ...).

À l'issue de la formation personne de confiance, les personnes qui le souhaitent sont intégrées dans le réseau de suivi de formation continuée de Cohezio.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Journée inter-réseau des personnes de confiance

Chaque année, les personnes de confiance se retrouvent pour une journée d'échanges, d'apprentissage et de réflexion, guidées par les conseillers en prévention aspects psychosociaux de Cohezio. En 2025, le thème de cette journée est la prévention du burn-out.

Infos pratiques

- 1
- Présentiel
- Tarif sur demande

Pour qui ?

La journée inter-réseau est destinée aux personnes de confiance désignées au sein de leur organisation, qu'elles aient suivi ou non la formation de base pour personne de confiance.

À propos du formateur

La journée est animée par les conseillers en prévention – aspects psychosociaux de Cohezio.

Objectifs

Les objectifs de la journée inter-réseau 2025 sont de :

- développer les connaissances des personnes de confiance sur le burn-out
- sensibiliser les personnes de confiance à leur **rôle dans la prévention du burn-out**
- transmettre des **outils concrets** pour accompagner les collègues au quotidien
- confronter la théorie à l'expérience pratique des participants
- bénéficier d'une supervision par les conseillers en prévention aspects psychosociaux de Cohezio

Programme

Matinée : Intervention de Fedris
L'agence fédérale des risques professionnels (Fedris) viendra présenter les résultats de son projet pilote sur l'accompagnement des travailleurs en burn-out précoce.

Fedris apportera un éclairage sur les signaux précurseurs du burn-out, l'attitude à adopter en tant que personne de confiance, les possibilités d'orientation vers des dispositifs d'accompagnement adaptés, tel que Fedris.

Cette intervention sera l'occasion de mieux comprendre les missions de Fedris et d'identifier comment collaborer plus efficacement avec cet acteur fédéral.

Après-midi : Ateliers encadrés par Cohezio
Trois ateliers en petits groupes seront organisés pour découvrir et expérimenter des outils concrets pour accompagner les travailleurs en situation de burn-out. Ces ateliers, animés par les conseillers en prévention aspects psychosociaux de Cohezio, favoriseront les échanges de pratiques et le partage d'expériences entre pairs.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

La résilience corporelle

(Ré-)Habiter son corps doit être considéré comme l'étape initiale de tout processus de bien-être car il vous permet un état de conscience complet. En effet, notre corps a les réponses à toutes nos questions: en prendre conscience génère une meilleure maitrise de la vie et la sensation de liberté.

Infos pratiques

- 1 ou 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/337

Pour qui ?

Pour toutes les personnes, quelles que soient leurs conditions physiques.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches certifiés et expérimentés de bão academy, formés à la thérapie du mouvement et du yoga.

Objectifs

Cette journée découverte autour du mouvement, de l'automassage, de la danse et de la pratique du yoga (simple) vous met à l'écoute de la sagesse de votre corps afin de disposer de ses précieux conseils et de vous (re)connecter à vous-même.

Des études ont prouvés que nous avons 3 centres d'intelligence mais que nous avons tendance à prioriser le cérébral. Durant cette journée, nous partirons à la découverte des autres centres d'intelligence en utilisant l'ensemble de notre corps.

À l'issue de cette journée, vous aurez expérimenté plusieurs pratiques corporelles et serez aptes à refaire chez vous celles qui vous seront les plus salutaires.

Programme

Il s'agit d'une découverte très complète et modulable en fonction des besoins des participants et du temps que vous avez choisi d'y consacrer. Les participants décrivent cette journée comme étant l'apprentissage de "vacances en soi". Nous alternerons différentes pratiques corporelles incluant :

- La découverte du rythme et de son propre rythme.
- Bouger selon le mouvement authentique de notre corps pour lui faire du bien.
- La respiration: un mouvement de profondeur à l'intérieur de notre corps.
- Des moments d'automassages. – Les postures de yoga selon le do in, le taoïsme ou autres.
- Les effets bienfaisants de la neurobiologie.
- Des petits moments de méditations en lien avec notre vécu corporel.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Le burnout est-il un choix ?

Le burnout n'est pas qu'une affaire individuelle. Le burnout a aussi un impact direct sur l'équipe et l'organisation.

Objectifs

- Faire prendre conscience aux managers des signes avant-coureurs du burnout: pour eux-mêmes et pour leurs collaborateurs.
- À l'aide d'éléments théoriques clairs, mais aussi et surtout via des processus qui ancreront la connaissance et des « tips » facilement utilisables.
- À l'issue de cette demi-journée, les managers auront une vision claire du phénomène et des manquements éventuels à leur niveau et/ou au niveau de leurs équipes.

Programme

Durant cet atelier l'accent est mis sur l'interaction entre les participants, les concepts théoriques sont directement liés à des exemples concrets de la réalité de chacun. Via une approche intégrée qui allie les aspects mentaux, émotionnels et physiques, nous allons amener aux participants une représentation qui ne sera pas que cognitive :

- Les caractéristiques d'un (imminent) burnout... Avant que l'épuisement ne se produise.
- Les croyances par rapport au burnout, connaître et reconnaître nos propres jugements et les recadrer.
- Les alarmes physiques, comportementales, mentales et émotionnelles.
- Les profils de risque : qui sont les profils les plus sensibles à l'épuisement professionnel ? Et comment peuvent-ils se protéger?
- L'impact de l'acceptation et la non-acceptation sur le développement du burnout.

Infos pratiques

1/2 jour
Présentiel
Tarif sur demande
REF bao_20/F/335

Pour qui ?

Chaque travailleur. Selon l'objectif de l'organisation, différentes sessions peuvent être organisées, par exemple pour les administrateurs, pour les managers et pour les employés ou ouvriers, etc...

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Les bases d'une communication constructive et assertive

Il n'y a pas de communication efficace sans relation saine. Relation avec les autres et relation à soi.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/334

Pour qui ?

Toute personne qui veut faire passer avec succès un message.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

- Découvrez comment et sur quelles bases les gens communiquent.
- Développez vos propres aptitudes pour transmettre votre message le plus précisément et efficacement possible.
- Apprenez les différences entre subjectivité et objectivité.

Programme

La méthodologie de bão academy trouve son origine dans divers champs de connaissance (PNL, AT, systémique, neurosciences, la communication non-violente...). Notre approche se concentre sur les expériences de votre pratique quotidienne et donc directement applicable à votre réalité.

- L'écoute active, un incontournable.
- Manier avec aisance et en conscience le para – verbal.
- Déterminer l'objectivité et la perception "subjective".
- Reformuler pour s'assurer de l'exactitude du message.
- Comment gagner du temps en échangeant de l'information pertinente.
- L'art du questionnement.
- Comment entrer dans le monde de votre interlocuteur ou montrer de l'empathie.
- Communiquer pour se faire comprendre tout en respectant l'autre.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Prévention et gestion du stress par la Mindfulness

Pour sortir du mode « pilote automatique » dans lequel nous fonctionnons trop souvent... La Mindfulness, appelée également Pleine Conscience.... Et si vous essayiez ?

Infos pratiques

- 4 x 1/2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/327

Pour qui ?

Tout le monde, particulièrement pour les personnes confrontées à des situations stressantes (qu'elles soient d'origine médicale, familiale, relationnelle, socioprofessionnelle...) ou celles désirant améliorer leur bien-être général.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy, formés à la Mindfulness.

Objectifs

La pleine conscience, c'est apprendre à être présent, vraiment présent à ce que l'on vit. Elle nous aide à calmer nos esprits bouillonnants, nos questions incessantes, nos inquiétudes, nos constructions anxieuses du futur. Elle nous aide à lâcher prise, nous ouvrant la possibilité d'être plus engagé dans nos vies.

De nombreuses études scientifiques ont démontré que la pratiquer augmente les capacités de résistance face au stress, au burn-out et à la dépression. Par des exercices d'attention, vous apprenez:

- À quitter le mode « pilote automatique ».
- À porter votre attention à ce qui est déjà là dans le moment présent.
- À laisser passer vos pensées sans vous y accrocher.
- À faire des choix plus conscients.
- À mieux gérer nos émotions, être plus serein.

Grâce à cette formation, vous pourrez commencer à intégrer la Mindfulness (pleine conscience) dans votre vie quotidienne.

Programme

Il s'agit d'une initiation très complète et modulable en fonction du temps que vous avez choisi d'y consacrer. Les participants expérimenteront la Mindfulness via:

- Un peu de support théorique.
- De la pratique guidée de méditation pleine conscience, dans différentes positions (assis, couché, en marchant, en pratiquant le yoga...).
- Des exercices simples de mouvement en pleine conscience.
- Des discussions de groupe.
- L'apprentissage de session à faire de façon individuelle, chez soi et/ou dans son cadre professionnel.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Prévention et gestion du stress par le yoga

En sanskrit, « Yoga » signifie à la fois union, intégration et discipline ... Celle du corps et de l'esprit. Et si vous appreniez à les relaxer tous les deux en même temps?

Infos pratiques

- 4 x 1/2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/326

Pour qui ?

Tout le monde, il n'y a aucune contre-indication.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches certifiés et expérimentés de bão academy, formés au yoga.

Objectifs

Le yoga est une discipline très ancienne, mais toujours d'actualité qui permet de prendre soin de son bien-être mental, physique et spirituel. En apprenant des exercices très simples mais de façon approfondie, vous travaillerez sur ces 3 centres énergétiques simultanément, ce qui procure non seulement vitalité, mais également une détente profonde.

Dans cet état, vous pouvez alors accéder à votre être authentique, réceptif et ouvert au moment présent et aux personnes et événements qui font partie de votre environnement. Vous serez plus serein, moins stressé face aux différentes situations auxquelles vous devez faire face et en pleine connexion avec votre élan vital. De plus, l'utilisation du mouvement et de la respiration a comme conséquence d'améliorer la structure du corps, de le renforcer et l'assouplir progressivement.

Cette formation vous permettra d'avoir une idée précise de ce qu'est le yoga et de ses effets bénéfiques, mais aussi de ressentir un réel sentiment de bien-être.

Programme

Il s'agit d'une initiation très complète et modulable en fonction du temps que vous avez choisi d'y consacrer. Les participants expérimenteront différents types et aspects du yoga:

- Exercices de lâcher prise (kriya).
- Postures statiques (asana).
- Exercices de relaxation profonde.
- Exercices énergétiques.
- Exercices de respiration (prânâyâma).
- Exercices de silence et de méditations.
- Travail avec les sons.
- Une base de la philosophie.

Les différentes sessions seront également entrecoupées de massages (donner et recevoir). Vous apprendrez aussi à mettre en place votre propre plan d'apprentissage et de pratique individuelle.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Prévention et gestion du stress par les techniques de respiration

«Respirer c'est vivre, bien respirer c'est bien vivre! ». Le souffle est une des portes d'entrée de prédilection du coaching de l'Être, qui prend si bien en compte notre complexité et la relation intime qui unit pensées, émotions, corps et mission de vie.

Infos pratiques

- minimum 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/325

Pour qui ?

Toute personne qui souhaite retrouver ou renforcer son alignement personnel par d'autres chemins que le travail mental.

À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches certifiés et expérimentés de bão academy, ayant une formation en thérapie par le souffle.

Objectifs

Beaucoup d'entre nous ressentent le stress d'une vie trépidante, une difficulté grandissante à vivre sereinement dans le respect de leurs valeurs personnelles, un sentiment d'impuissance face à une machine qui s'emballe (technostress). Comme une déconnexion, un manque d'alignement, une tension physique qui grandit, une impression de courir de plus en plus vite, d'atteindre une limite... D'être à bout de souffle ?

Et si nous nous reconnections à ce simple outil 'anti-burnout' qu'est la respiration ?

La respiration consciente connectée est une réponse moderne et adaptée au monde du 21ème siècle pour améliorer et préserver notre qualité de vie, nous permettre un état de relaxation et de bien-être profond, une transformation des énergies et des états émotionnels. Un outil accessible à chacun, tout ce qu'il y a de plus naturel, pour un mieux-être immense et immédiat. C'est une autre façon de découvrir nos blocages, de les expérimenter consciemment et de les lâcher. Une voie privilégiée pour retrouver son élan vital, pour récupérer après un burnout ou le prévenir dès les signes avant-coureurs.

Programme

- Explications du travail avec le souffle, de ses applications et de ses effets et activation corporelle via exercices divers.
- Les vertus du travail par le souffle ont été soulignées depuis toujours dans les courants culturels du monde entier: dans les médecines ayurvédiques ou chinoises, dans les pratiques de la relaxation, du mindfulness, du yoga, de la méditation, dans le sport de haut niveau, dans l'étude du système nerveux par la médecine occidentale,...
- La respiration connectée, et l'apport intensif d'oxygène à notre système qu'elle crée, nous fait vivre une intense connexion avec nous-mêmes, avec notre nature profonde, avec notre souffle essentiel de vie.
- Nous explorons plusieurs techniques de ces traditions et pourrons continuer le travail chez nous, éventuellement avec accompagnement musical.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Sensibilisation des managers aux techniques de réinsertion professionnelle

Les chances de retour au travail sont inversement proportionnelles à la durée de l'incapacité de travail. Dès lors, les prises de contact durant l'absence d'un collaborateur et lors de son retour au travail sont indispensables.

Programme

- Définition : désinsertion professionnelle.
- Catégories d'absences.
- Pourquoi s'intéresser à l'absentéisme ?
- Modélisation.
- Causes de l'absentéisme.
- Enjeux pour le travailleur et l'employeur.
- Stratégie de prévention de la désinsertion.
- Détection des signaux avant-coureurs.
- L'événement déclenchant.
- Les étapes du processus d'accompagnement vers le retour au travail.
- Entretien de retour au travail : mise en pratique.
- Conditions de réussite.
- Absences répétées de courte durée.

Infos pratiques

1 jour
Présentiel
Tarif sur demande
REF psy_20/F/312

Pour qui ?

Ligne hiérarchique

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-aspects psychosociaux de Cohezio.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Sensibilisation du personnel – Prévenir les risques psychosociaux au travail

Légalement, tout employeur doit informer l'ensemble de ses collaborateurs sur les procédures internes mises en place au sein de l'entreprise ou l'institution dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF psy_20/F/314

Pour qui ?

Tous les travailleurs de l'organisation.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention – aspects psychosociaux de Cohezio.

Objectifs

L'objectif des séances de sensibilisation est de fournir aux participants les connaissances relatives à la législation sur la prévention des risques psychosociaux (dont font partie la violence, le harcèlement moral, le harcèlement sexuel et les conflits).

Programme

- Explication sur les risques psychosociaux et phénomènes apparentés ; ainsi qu'aux conséquences de ceux-ci sur les personnes concernées et sur l'organisation.
- Description des acteurs de la prévention.
- Clarification des obligations légales de chacun (employeur, hiérarchie, travailleurs).
- Explication relative aux procédures envisageables pour tenter de résoudre une situation problématique : procédure interne (informelle et formelle) et procédure externe.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Sensibilisation ligne hiérarchique – Prévenir les risques psychosociaux au travail

Légalement, tout employeur doit informer l'ensemble des membres de la ligne hiérarchique sur les procédures internes mises en place au sein de l'entreprise ou l'institution dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF psy_20/F/313

Pour qui ?

Les employeurs. Les membres de la ligne hiérarchique.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-aspects psychosociaux de Cohezio.

Objectifs

L'objectif des séances de sensibilisation est de fournir aux participants les connaissances relatives à la législation sur la prévention des risques psychosociaux (dont font partie la violence, le harcèlement moral, le harcèlement sexuel, les conflits).

Les membres de la hiérarchie prendront également connaissance de leurs obligations légales en matière de prévention des risques psychosociaux.

Programme

- Explication sur les risques psychosociaux et phénomènes apparentés ; ainsi qu'aux conséquences de ceux-ci sur les personnes concernées et sur l'organisation.
- Description des acteurs de la prévention.
- Clarification des obligations légales de chacun avec un accent mis sur celles des membres de la ligne hiérarchique.
- Explication relatives aux procédures envisageables pour tenter de résoudre une situation problématique : Procédure interne (informelle et formelle) et procédure externe.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Supervision des personnes de confiance

La supervision des personnes de confiance est un élément important dans la prévention de la charge psychosociale au sein de votre entreprise/institution.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF psy_20/F/311

Pour qui ?

La supervision est destinée aux personnes de confiance qui ont suivi la formation de base.

À propos du formateur

La supervision des personnes de confiance est effectuée par un conseiller en prévention-aspects psychosociaux de Cohezio.

Objectifs

La journée de supervision personne de confiance a pour but d'approfondir les connaissances et d'optimaliser les compétences des personnes de confiance. Ces échanges d'expériences trouvent leur place dans une atmosphère de confidentialité. Cela donne également la possibilité aux personnes de confiance de créer leurs réseaux entre professionnels (networking).

Programme

L'ordre du jour est prédéterminé mais peut évoluer en fonction des attentes des participants.

La supervision des personnes de confiance est menée sous la conduite d'un facilitateur.

De manière générale, la journée se déroule comme suit :

- Échanges d'expérience
- Approfondissement de certains thèmes
- Discussion autour d'études de cas (par les pairs)
- Entraînement aux techniques d'entretien
- Networking.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le burnout sans jamais oser le demander

Conférence sur une thématique essentielle dans le monde du travail, une des causes principales des absences de longues durées.

Infos pratiques

- 1h30
- Présentiel, À distance
- Tarif sur demande
- REF bao_20/F/336

Pour qui ?

Pour tous. Néanmoins, le contenu de la conférence est adapté en fonction du public : Ensemble du personnel ou service/département. Managers. Service RH et/ou personnes de confiance. Direction. Etc.

À propos du formateur

La conférence est donnée par des trainers coaches expérimentés et certifiés de bão academy.

Objectifs

- Apporter des informations précises, concrètes et accessibles sur un phénomène dont on parle beaucoup, mais qui s'accompagne de méconnaissances et de confusions.
- Éclairer les participants sur les symptômes, les causes du burnout et les clés de sa prévention et de son traitement.

Programme

Au menu de cette conférence :

- Définition(s) du burnout.
- Causes et symptômes.
- Personnes touchées.
- Les clés pour le prévenir, l'identifier et pour en sortir.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Secourisme

L’aide que vous fournissez avant l’arrivée des services d’urgence est cruciale.

bão
ACADEMY

Défibrillateur externe automatisé (DEA)

Un défibrillateur externe automatisé est installé dans votre institution mais êtes-vous sûr de savoir vous en servir correctement le moment venu ?

Infos pratiques

- 1/2 à 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF med_20/F/223

Pour qui ?

Tout travailleur capable de s'agenouiller et d'exercer une force musculaire suffisante au niveau des bras. Un état avancé de grossesse est par conséquent déconseillé.

À propos du formateur

Nos formateurs expérimentés et ayant bénéficié d'une formation médicale.

Objectifs

- Utiliser un DEA et comprendre l'importance de la réanimation cardio-pulmonaire (RCP).
- Être capable de jauger l'état de conscience d'une victime et d'évaluer ses fonctions vitales.
- Réaliser des compressions thoraciques externes.
- Pratiquer une ventilation artificielle.
- Mettre en PLS (position latérale de sécurité) une victime qui respire.

Programme

- Démonstration de l'utilisation du DEA au cours d'une réanimation cardio-pulmonaire.
- Notions théoriques : statistiques, la chaine de survie, cadre légal, la bonne localisation, la fibrillation, explications des étapes d'une réanimation accompagnée du DEA.
- Entrainement à la réanimation de base.
- Entrainement à la réanimation accompagnée du DEA.
- Précautions d'utilisation du DEA.
- Mises en situation.
- Position latérale de sécurité (PLS).
- Technique de désobstruction sur un adulte et un enfant âgé d'au moins 1 an.
- Réanimation accompagnée du DEA sur un enfant âgé d'au moins 1 an.
- Technique de désobstruction sur un bébé.
- Réanimation sur un bébé.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Initiation aux premiers gestes et à l'appel d'urgence

Les minutes qui suivent un incident sont cruciales, tant pour prodiguer les premiers soins, que pour appeler efficacement les secours. Il est important qu'au sein de votre entreprise, du personnel soit formé à la prise en charge de blessés et ce, pour chaque lieu de travail.

Infos pratiques

- 1/2 ou 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF med_20/F/223

Pour qui ?

Tout public.

À propos du formateur

Nos formateurs sont expérimentés et ont bénéficié d'une formation médicale.

Objectifs

Cette formation permet à tout travailleur d'apprendre à distinguer les bons gestes pour assurer une prise en charge adéquate et au besoin d'appeler correctement les secours.

Programme

- Règles Essentielles d'Intervention.
- Appel des secours.
- Gestes et réflexes : comment faire face aux hémorragies, brûlures, traumatismes locomoteurs, apprentissage de la technique de désobstruction d'une victime en train de s'étouffer.
- Démonstration de la réanimation cardio-pulmonaire avec un DEA.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Réanimation pédiatrique (0-12 ans)

Vous travaillez dans une institution qui prend en charge des nourrissons ou des enfants âgés de 0 à 12 ans ? Alors il est indispensable de connaître les premiers gestes qui sauvent et de savoir les appliquer.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF med_20/F/239

Pour qui ?

Tout travailleur intéressé. Toutefois, nous demandons de pouvoir s'agenouiller et être capable d'exercer une force musculaire suffisante au niveau des bras pour pouvoir effectuer une réanimation cardio-pulmonaire correcte. Un état avancé de grossesse est en conséquence déconseillé.

À propos du formateur

Nos formateurs sont expérimentés et ont bénéficié d'une formation médicale.

Objectifs

Lors de cette formation, nous abordons principalement :

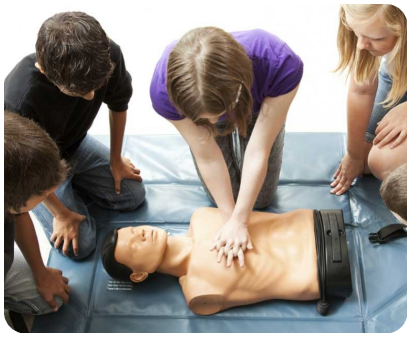
- Les principes de base du secourisme.
- La réanimation chez le nourrisson et l'enfant.
- L'utilisation du défibrillateur externe automatisé et l'application de la position latérale de sécurité.
- Des exercices pratiques de réanimation sur un mannequin de nourrisson ou d'enfant.

Programme

- Le plan par étape de la réanimation selon les directives en vigueur de l'ERC.
- Exercices de réanimation d'enfants et de nourrissons sur mannequins.
- Manœuvres en cas d'étouffement.
- Position latérale de sécurité.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Secourisme : Recyclage

Vous avez déjà suivi la formation en secourisme de base, mais vous souhaitez rafraîchir vos connaissances et revoir quels sont les bons gestes à adopter en cas d'urgence ?

Infos pratiques

- 1/2 ou 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF med_20/F/220

Pour qui ?

Pour des secouristes souhaitant rester des secouristes brevetés. Le travailleur doit toujours être capable de s'agenouiller et d'exercer une force musculaire suffisante dans le but d'entreprendre une réanimation cardio-pulmonaire. Un état avancé de grossesse est en conséquence déconseillé.

À propos du formateur

Nos formateurs sont expérimentés et ont bénéficié d'une formation médicale.

Objectifs

Remise à niveau des connaissances et de la pratique en matière de secourisme :

- Techniques de réanimation, position latérale de sécurité, plaies, malaises cardiaques, épilepsie, hémorragies, fractures et autres situations de danger.
- Échange d'expérience en matière de situations d'urgence vécues.
- Mise à jour des connaissances.
- Discussion de nouvelles approches comme la réanimation et ce, selon les dernières directives de l'ERC.

Programme

En 2025, nous mettons l'accent sur le thème des malaises et des problèmes respiratoires (recyclage de 4 heures), **avec un bonus sur les premiers secours pédiatriques** pour celles et ceux qui participent à la journée complète de recyclage.

Lors du recyclage, les notions de base seront d'abord revues : l'état de choc, les positions adaptées, l'appel au 112 et les règles essentielles d'intervention.

Les participants réaliseront ensuite des mises en situation et des études de cas portant sur les malaises et les troubles respiratoires. Cela leur permettra de revoir comment réagir face à des situations telles que l'asthme, l'hyperventilation, les allergies, les obstructions partielles ou totales des voies respiratoires, la douleur thoracique, l'AVC, l'épilepsie, la syncope ou encore les malaises liés à une hypoglycémie.

En bonus, les participants à la journée complète de recyclage seront initiés aux premiers secours pédiatriques, couvrant des thèmes essentiels tels que :

- La désobstruction pédiatrique
- Le bébé inconscient qui ne respire pas
- L'enfant de plus de 1 an qui ne respire pas
- Un corps étranger dans le nez
- Le faux croup (infection virale du larynx et de la trachée)
- Le spasme du sanglot
- Les convulsions fébriles
- La méningite

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Secourisme pédiatrique (0-12 ans)

Vous travaillez dans une institution qui prend en charge des nourrissons ou des enfants âgés de 0 à 12 ans ? Alors, il est indispensable de connaître les premiers gestes qui sauvent et de savoir les appliquer.

Infos pratiques

1 jour
Présentiel
Tarif sur demande
REF med_20/F/221

Pour qui ?

Tout travailleur intéressé. Toutefois, nous demandons de pouvoir s'agenouiller et être capable d'exercer une force musculaire suffisante au niveau des bras pour pouvoir effectuer une réanimation cardiopulmonaire correcte. Un état avancé de grossesse est en conséquence déconseillé.

À propos du formateur

Nos formateurs expérimentés et ayant bénéficié d'une formation médicale.

Objectifs

Lors de cette formation, nous abordons principalement :

- Les principes de base du secourisme.
- La réanimation chez le nourrisson et l'enfant.
- L'utilisation du défibrillateur externe automatisé et l'application de la position latérale de sécurité.
- Des exercices pratiques de réanimation sur un mannequin de nourrisson ou d'enfant.

Programme

- Les dangers typiques encourus par les enfants et les principes de base du secourisme.
- Exercice de réanimation d'enfants et de nourrissons sur mannequins selon les directives en vigueur de l'ERC.
- Manœuvres en cas d'étouffement.
- Position latérale de sécurité.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Secourisme: Formation de base

Un travailleur fait un malaise, comment réagir ? Un employé s'est blessé, comment procéder ? En attendant l'arrivée des secours, l'assistance portée aux collaborateurs durant les premières minutes est capitale. Or porter secours ne s'improvise pas et la démarche est généralement assez impressionnante.

Infos pratiques

- 3 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF med_20/F/219

Pour qui ?

Un des critères de réussite pour l'obtention du certificat de secouriste est de pouvoir effectuer une réanimation cardio-pulmonaire, c'est-à-dire, pouvoir s'agenouiller et exercer une force musculaire suffisante au niveau des bras. Un état avancé de grossesse est en conséquence déconseillé.

À propos du formateur

Nos formateurs sont expérimentés et ont bénéficié d'une formation médicale.

Objectifs

À l'aide d'exercices pratiques et de théorie, les secouristes apprennent les techniques de base pour :

- Savoir effectuer les gestes et avoir les réflexes adaptés en cas d'urgence.
- Pouvoir intervenir de manière adéquate et rapidement dans des situations d'urgence.
- Connaître leurs responsabilités en tant que secouristes et savoir les assumer.
- Connaître leurs limites d'action en tant que secouristes.

Programme

- Cadre légal
- Rôle du secouriste
- Appel des secours Prise en charge d'une victime inconsciente
- Sécurité, évacuation et déplacement
- Problèmes circulatoires
- Problèmes respiratoires
- Lésions de l'appareil locomoteur et traumatismes particuliers
- Problèmes liés à l'environnement
- Troubles et malaises particuliers
- Techniques du secouriste (position latérale de sécurité, bandages,...)

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Secouriste coach: gestion du stress et des émotions en situation de crise

Dans des situations de crise, le secouriste en entreprise peut être confrontés à du stress ou à des émotions intenses.

Infos pratiques

1
Présentiel
Tarif sur demande
REF bao_24/F/201

Pour qui ?

La formation « Secouriste coach » s'adresse aux secouristes qui ont suivi la formation de base en secourisme (3 jours). Elle peut être suivie directement après ou par la suite, après avoir déjà exercé son rôle de secouriste en entreprise.

À propos du formateur

La formation « Secouriste coach » est donnée par des formateurs qualifiés.

Objectifs

A l'issue de la formation « Secouriste coach », **les participants auront des clés pour** :

- Comprendre leurs émotions et leurs réactions face aux stress pour mieux les gérer
- Accompagner la victime et l'entourage (écoute, présence chaleureuse, etc.) en attendant l'arrivée des secours professionnels
- Comprendre les limites de son intervention, savoir vers qui orienter
- Savoir comment se reconnecter avec soi-même à la suite d'un événement vécu comme traumatisant.

Pour les employeurs, cette formation permet de :

- Disposer en interne de secouristes formés à la gestion des émotions et du stress pour eux-mêmes et leurs collègues.

Cette formation n'est pas un recyclage annuel, mais une journée de formation complémentaire destinée aux secouristes qui veulent développer leurs compétences émotionnelles, dans le cadre de leur rôle de secouriste en entreprise.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Sécurité

Assurez la sécurité de travail de chaque collaborateur et poste de travail.

bão
ACADEMY

Analyse de risques en pratique

La formation est destinée à tout employeur désireux de mettre en œuvre une politique de prévention au sein de son entreprise.

Objectifs

Permettre aux intervenants de l'analyse de risques d'inventorier et évaluer les risques dans le domaine de la sécurité au travail afin de pouvoir définir les mesures de prévention adéquates destinées à éliminer les risques ou à ramener le risque résiduel à un niveau acceptable.

Cette démarche aboutit à un plan d'action clair, fixant les priorités.

Programme

L'analyse de risques peut s'effectuer à trois niveaux différents :

- Niveau 1 : Les postes de travail
- Niveau 2 : les postes de travail et/ou les fonctions
- Niveau 3 : L'individu

Différents outils peuvent être effectués pour réaliser une analyse de risques :

- Des check-lists
- La visite des lieux de travail
- L'observation
- Les groupes de travail avec participation active des travailleurs concernés
- La pondération avec détermination des priorités
- La réalisation de mesurages

Présentation du logiciel Safetify.

Infos pratiques

1/2 jour
Présentiel
Tarif sur demande
REF Sec_20/F/515

Pour qui ?

Employeur, SIPP et ligne hiérarchique.

À propos du formateur

Conseiller en prévention sécurité Cohezio.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Analyse des accidents de travail

Afin d'éviter leur répétition, il est essentiel d'analyser les causes réelles des accidents et incidents qui se produisent sur les lieux de travail. En agissant de manière préventive sur les causes, l'entreprise réduit les risques de nouveaux accidents et participe activement à la gestion dynamique de son système de sécurité.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF Sec_20/F/516

Pour qui ?

Les employeurs, SIPP et ligne hiérarchique.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention sécurité de Cohezio.

Objectifs

Au terme de cette formation, les travailleurs doivent être en mesure de :

- Qualifier un accident de travail (grave, non grave, presque accident, incident) et connaitre les obligations légales qui en découlent.
- Réaliser une enquête sur les accidents de travail.
- Formuler des mesures de prévention pour éviter la répétition d'accidents similaires.

Programme

Les participants sont familiarisés avec un certain nombre de méthodes pour l'exécution d'une telle analyse Après l'explication théorique des méthodes, elles sont mises en pratique à l'aide d'exemples concrets.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Atex : Risques liés aux zones à atmosphères explosives

La règlementation concernant les zones à risque d'explosion demande de maîtriser les risques relatifs à l'explosion au même titre que tout autre risque professionnel. Une évaluation du risque d'explosion dans l'entreprise est nécessaire mais n'est certainement pas suffisante.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/501

Pour qui ?

Personnel gestionnaire d'installations, de parcs machines, opérateurs de production, personnel de prévention (conseillers et gestionnaires), personnel d'encadrement, membres d'un service maintenance ou d'engineering.

À propos du formateur

La formation ATEX est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Enseigner à votre personnel les connaissances sur le comportement à adopter, la circulation, et le travail en sécurité en atmosphères explosives et répondre aux obligations légales et réglementaires.

Programme

Théorie

- Eléments constitutifs de l'explosion
- Analyse de chacun des critères en insistant sur les produits de l'entreprise
- Point éclair, EMI, IEMS, LIE- LSE,...
- Analyse des caractéristiques des produits utilisés, fabriqués dans les entreprises
- Autre source d'ATEX : Huile pulvérisée chaude, peintures,...
- Prévention : comment éviter l'atmosphère ATEX malgré la présence de produits ?
- Les 13 sources : surfaces chaudes, flammes et gaz chauds,...
- Prévention : comment éviter l'inflammation ?
- Normes de zonage – Méthodes actuelles de zonage et dézonage
- Organisation du travail en interne, avec les travailleurs extérieurs : permis, consignation, coordination, formation,...
- Les protections : events d'explosion, arrête-flammes,...
- Le matériel : marquage – certificats de conformité et attestations de type – guide d'utilisation et d'entretien
- Zonage – catégorie – classification des gaz – mode de protection
- Matériel et outillage pour le travail en zone à risque d'explosion
- Document relatif à la protection contre les risques d'explosion
- Analyse de la structure et points d'attention
- Références légales : directives ATEX 94/9/CE et 99/92/CE + les particularités de leurs transpositions en droit belge
- Normes et site Internet de qualité

Pratique

- Marquage, zones, inertage, modes de dégazage, systèmes de protection,...
- Situations pratiques : analyse des risques avant de travailler et mise en place des mesures (opérations de maintenance)
- Situations pratiques : zonage, plans et mesures pour limiter les conséquences

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Cariste de base

La performance d'un cariste se mesure à la capacité à manœuvrer et maîtriser son engin de manutention avec rapidité, précision et précaution pour les marchandises lors de manœuvres de chargement, déchargement et gerbage. Aussi à la faculté de se déplacer en respectant les règles de sécurité et de conduite pour lui-même et ses collègues et prendre soin de son outil de travail par une utilisation correcte et sécurisée. A ces compétences, s'ajoutent des contraintes de productivité, de sécurité et de qualité de travail.

Infos pratiques

- 3 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/505

Pour qui ?

Cariste n'ayant pas d'expérience ou peu d'expérience. Les collaborateurs qui doivent travailler avec un chariot élévateur à mât rétractable/chariot élévateur frontal sur un terrain d'exploitation, dans des installations, ateliers, magasins où les travaux présentent un certain degré de difficulté.

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

- Acquérir un niveau de professionnalisme pour exécuter, en sécurité, les manœuvres et les activités courantes à l'aide d'un engin de manutention tout en contribuant à l'objectif « zéro casse & zéro accident ».
- Aider les participants à la connaissance des engins.

La formation de conduite des chariots automoteurs de manutention a pour objectif d'assurer la sécurité de toutes les personnes, non nécessairement titulaires du permis de conduire, utilisant les chariots, ainsi que de celle des personnes se trouvant dans l'environnement proche au moment des manœuvres.

Programme

Théorie :

- La législation et les responsabilités civiles et pénales
- Consignes de sécurité
- Les caractéristiques techniques du chariot élévateur à fourches
- Stabilité des chariots
- Tableau de charges
- Evaluation des charges
- Point pivot
- Les Prise de poste
- Fin de poste
- Règles de circulation
- Les interdictions
- Les risques de basculement
- Techniques de gerbage
- dangers liés à la manipulation

Evaluation : QCM

Pratique :

- Technique de conduite
- Technique de gerbage/dégerbage
- Technique de fin de poste
- Evaluation pratique

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Conduite et travail de base avec un manuscope/manitou

Contribuer à l'objectif « zéro casse & zéro accident » en alternant les éléments théoriques et pratiques. Ce programme permettra aux participants d'acquérir le niveau de professionnalisme suffisant pour exécuter, en sécurité, les manœuvres et activités de base à l'aide d'un engin de manutention.

Infos pratiques

- 3 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/507

Pour qui ?

Conducteurs débutants.

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Programme

Théorie :

- La législation.
- Consignes de sécurité et règles de circulation.
- Les caractéristiques techniques du chariot élévateur (Type manitou-maniscope).
- Prise de fonction et check-list.
- La conduite en général.
- Notions de base.
- Le travail avec un manitou-maniscope.
- Principe physique, l'équilibre des charges.
- Evaluation des connaissances : questionnaire à choix multiples.

Pratique :

- Réalisation d'une check-list de prise de fonction.
- Conduite à vide.
- La conduite en sécurité.
- Parcours au sol.
- Manipulation statique de charges.
- Différent types de charges.
- Conduite avec charge et travail avec bac.
- Manutention de charge en hauteur.
- Chargement et déchargement.
- Conduite technique.
- Evaluation finale des compétences.
- Réalisation d'un parcours technique.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Conseiller en prévention niveau 2

Toute entreprise a l'obligation d'avoir en son sein un (des) conseiller(s) en prévention.

Infos pratiques

Présentiel

Tarif sur demande

Pour qui ?

Les conseillers en prévention qui seront chargés de la direction du SIPP dans les entreprises de type B ou C ou qui participent au SIPP dans les entreprises de type A.

À propos du formateur

La formation Conseiller en prévention niveau 2 est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

La loi du 4 août 1996 impose aux entreprises de créer un service interne pour la prévention et la protection au travail (SIPP) et de désigner un Conseiller en Prévention. Ce dernier, pour pouvoir effectuer efficacement ses missions, doit avoir une connaissance de la législation relative au bien-être, mais aussi posséder les compétences techniques et scientifiques requises.

Programme

Formation multidisciplinaire de base : formation générale relative aux différents domaines qui constituent le bien-être au travail, l'analyse des principaux risques et des moyens à mettre en œuvre pour les gérer.

Spécialisation de Conseiller en prévention niveau 2: formation orientée davantage sur les aspects pratiques de la prévention permettant aux participants de disposer du savoir-faire et du savoir-être nécessaires à l'accomplissement de leurs missions.

La formation complète prend 1 an : chaque semaine 1 journée (sauf pendant les congés scolaires). Possibilité de suivre la formation sur 2 ans (une soirée par semaine).

Conditions d'admission

Conformément aux dispositions légales (AR du 17 mai 2007 et modifié par l'AR du 29 janvier 2013), il existe 2 possibilités :

- OU être en possession d'un certificat d'enseignement secondaire supérieur (une copie du certificat doit être jointe à l'inscription)
- OU être en possession d'une attestation de formation de base de conseiller en prévention de niveau III d'au moins 40 heures ET prouver d'une expérience utile et pratique d'au moins 5 ans dans un service interne ou externe (une copie de l'attestation de formation de base et une preuve de l'expérience doivent être jointes à l'inscription)

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Conseiller en prévention niveau 3

Toute entreprise a l'obligation d'avoir en son sein un (des) conseiller(s) en prévention.

Infos pratiques

- 6 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF sec_20/F/518

Pour qui ?

Cette formation est destinée aux futurs conseillers en prévention niveau 3 : les membres de la ligne hiérarchique les responsables du personnel les membres des Comités pour la prévention et la protection au travail (CPPT) tout autre travailleur Aucun prérequis n'est nécessaire.

À propos du formateur

Les conseillers en prévention des disciplines étudiées de Cohezio.

Objectifs

Permettre aux participants d'exercer les fonctions de Conseiller en prévention niveau 3, et notamment de :

- Trouver l'information correcte pour conseiller l'employeur, la ligne hiérarchique et les travailleurs par la connaissance de la législation sur le Bien-être.
- Dépister les dangers, évaluer les risques et réaliser des plans d'action en proposant les moyens de prévention adaptés.
- Pouvoir analyser les accidents.
- Réaliser la coordination des activités de prévention dans l'entreprise, avec les tiers et avec les services externes.
- Assister l'employeur pour contribuer à la mise en conformité de l'entreprise sur un plan légal et réglementaire.

Programme

Module 1 : Introduction + réglementation
Module 2 : Acteurs du bien-être : rôles et responsabilités
Module 3 : Système Dynamique de Gestion des Risques et analyses de risques
Module 4 : Analyses d'accidents de travail + plans d'action
Module 5 : Surveillance médicale de la santé
Module 6 : Ergonomie : bruit, confort thermique, vibrations, facteurs d'ambiance, manutention et travail sur écran
Module 7 : Les risques psychosociaux
Module 8 : Hygiène industrielle, produits dangereux, amiante
Module 9 : Accueil des nouveaux travailleurs, travail avec des tiers, chantiers temporaires ou mobiles et intérimaires
Module 10 : Plan Urgence Interne, prévention de l'incendie, premiers secours + signalisation de sécurité
Module 11 : Électricité, Atmosphères explosives (Atex), Espaces confinés
Module 12 : Équipements de travail, de levage, travail en hauteur, contrôles périodiques, équipements de protection collective et individuelle

Examen

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Élingueur de base

Contribuer à l'objectif « zéro casse & zéro accident » en alternant les éléments théoriques et pratiques. Ce programme permettra aux participants d'acquérir le niveau de professionnalisme suffisant pour exécuter, en sécurité, les manœuvres et activités de base à l'aide du matériel mis à sa disposition et de répercuter formellement une formation théorique et pratique certifiée, en interne.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/508

Pour qui ?

Elingueur peu expérimenté (moins de 6 mois) ou candidat élingueur.

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Programme

Théorie :

- Rôles et responsabilité de l'élingueur.
- Consignes de sécurité et règles d'élingage (angles, tables, facteurs de mode, appréciation des charges, choix et mise en place des élingues, ...).
- La manutention.
- Les types d'élingues, avantage et inconvénients, accessoires.
- La sécurité et les gestes de commandement.
- Le suivi des élingues.
- Contrôle.

Pratique :

- Descriptif des élingues.
- Exercices d'élingage de pièces.
- Transport et dépose de pièces.
- Commandement du grutier.
- Elingages particuliers.
- Contrôle des élingues.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Espaces verts: maniement en sécurité d'engins

Cette formation est adaptée aux entreprises où les travailleurs manient régulièrement des tronçonneuses, des tondeuses, des débroussailleuses ou des tailles-haies.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF sec_20/F/517

Pour qui ?

Les ouvriers communaux, les garde-forestiers, les jardiniers, les gardiens de parc, les responsables et conseillers en prévention.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-sécurité de Cohezio.

Objectifs

- Diminuer les accidents de travail.
- Diminuer les risques pour la santé (bruit, produits chimiques, manipulations ergonomiques, travail avec des outils,...).
- Stimuler une position de protection du dos.
- Stimuler une prise de conscience des risques découlant de l'utilisation de machines.
- Adopter un comportement plus écologique (diminuer l'utilisation de produits chimiques, efficacité,...).

Programme

Les aspects suivants sont passés en revue :

La législation: Description des responsabilités, obligations des travailleurs et de la ligne hiérarchique; la loi sur le bien-être.

Les facteurs de risques :

- Risques d'accidents corporels.
- Bruits et vibrations.
- Risques chimiques, produits dangereux, gaz d'échappement.
- Risques biologiques, tétanos, ...
- Risques liés à l'utilisation de tronçonneuses, de tondeuses, de débroussailleuses ou de tailles-haies, ...
- Les postures ergonomiques.

Les moyens de protection individuels : Lunettes, casques, protections auditives, gants, vêtements de sécurité,...

Conseils pratiques pour améliorer la sécurité et le bien-être des travailleurs.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

La conduite prioritaire

La conduite prioritaire – la conduite d'un véhicule muni de feux bleus clignotants et d'une sirène – n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît.

Objectifs

À l'aide d'exercices pratiques et d'explications théoriques, les secouristes apprennent quelques techniques de base pour assurer des déplacements prioritaires sûrs et prudents dans le trafic.

Programme

Vous pouvez choisir la composition de la formation que vous souhaitez. La formation de base se compose des modules suivants :

Théorie:

- Aptitude supérieure à la conduite sur terrain de formation privé (circuit et piste glissante)
- La conduite prioritaire sur la voie publique
- Vos droits et obligations en tant que conducteur d'un véhicule prioritaire
- Comment manipuler le trafic en tant que conducteur d'un véhicule prioritaire
- Comment gérer son stress et le stress des autres usagers de la route ?
- Pourquoi on rencontre souvent des problèmes durant les trajets prioritaires et comment y remédier
- Comment travailler correctement avec l'équipement prioritaire
- Comment analyser un accident
- La politique en matière de poursuites

Module « aptitude à la conduite sur terrain de formation privé »:

- La position assise et la position de conduite adéquates
- La technique d'observation
- La gestion des transferts de masse
- Comment réagir face au sous-virage et au survirage, technique en virages
- L'arrêt d'urgence et l'évitement sur chaussée glissante, aquaplaning
- Les gestes pour éviter l'accident
- La conduite sur parcours stressant

Module « conduite prioritaire sur la voie publique »:

- Prendre les virages selon une trajectoire sûre.
- Dépasser des véhicules de manière sûre.
- Conduire en comprenant ce qui se passe dans le trafic.
- Utiliser sa capacité d'anticipation.
- Appliquer les techniques de conduite prioritaire dans la pratique.
- Influencer le trafic autour de soi de sorte à pouvoir franchir les points difficiles facilement et de manière sûre.

Infos pratiques

- 1 jour par module
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF pri_20_F_532

Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout conducteur d'un véhicule prioritaire.

À propos du formateur

Tous nos formateurs brevetés ont une expérience de 'terrain'. Ils disposent en effet de plusieurs années d'expérience dans la police, la police militaire, la douane, les services d'aide médicale urgente et les services spécialisés.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Leadership sécurité : mobilisez vos équipes pour une culture sécurité durable

Une formation pratique et engageante pour transformer les chefs d'équipe en véritables ambassadeurs de la sécurité.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Offre sur mesure
- REF P3-LEAD-04

Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux : Chefs d'équipe et managers de proximité encadrant des équipes. Responsables de zones et superviseurs impliqués dans la gestion sécurité. Toute personne ayant un rôle d'encadrement et souhaitant améliorer son leadership sécurité et sa communication.

À propos du formateur

La formation est animée par des coach-formateurs qualifiés et certifiés, experts en accompagnement et développement des compétences. Leur approche combine formation et coaching, garantissant une intégration efficace des apprentissages et une adaptation aux besoins spécifiques des participants.

Objectifs

À l'issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Incarner pleinement leur rôle de **leader en sécurité** en intégrant les principes d'exemplarité et de responsabilité.
- Encourager l'**adhésion aux pratiques sécuritaires** en influençant positivement leur équipe et en instaurant une vigilance partagée.
- Identifier et **lever les résistances** au respect des consignes de sécurité en comprenant les freins comportementaux et sociaux qui influencent les décisions sur le terrain.
- Mettre en place une **culture de prévention proactive**, où la sécurité devient une responsabilité partagée et non une contrainte imposée.
- Développer des **réflexes sécuritaires durables** grâce à des outils concrets et des mises en situation adaptées aux réalités opérationnelles.
- Renforcer leur **posture de communication et de management** pour engager efficacement leurs équipes, gérer les résistances et maintenir une dynamique positive autour de la sécurité.

Programme

Jour 1 : Leadership et Sécurité – Inspirer et mobiliser son équipe

- Comprendre et incarner le leadership en sécurité
- Influencer positivement et responsabiliser ses équipes
- Exercices pratiques et mises en situation

Jour 2 : Communication et Sécurité – Faire passer les bons messages

- Communiquer efficacement sur la sécurité
- Gérer les résistances et encourager le changement
- Exercices pratiques et mises en situation

Les contenus pédagogiques sont **supervisés par des spécialistes en matière de sécurité**, assurant une pertinence et une conformité aux meilleures pratiques du secteur.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Pontier

Ce programme permettra aux participants d'acquérir un niveau de professionnalisme suffisant pour exécuter, en sécurité, les manœuvres et activités courantes à partir d'un pont radiocommandé, pont ou pont cabine* tout en contribuant à l'objectif « zéro casse & zéro accident ». L'entretien courant de l'outil de façon à garantir un fonctionnement optimal, sécurisé et la longévité de l'outil.

Infos pratiques

- 3 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/510

Pour qui ?

Candidat pontier ou pontier peu expérimenté (moins de 6 mois d'expérience).

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Programme

Théorie :

- La législation
- Consignes de sécurité et langage d'instructions normalisé.
- Les caractéristiques techniques et organes du pont radiocommandé et du pont cabine*.
- Prise de fonction et check-list.
- Les manœuvres & déplacements de charges, l'arrêt du ballant, l'élingage.
- Gestion d'un départ d'incendie.
- Usage sécurisé de la radiocommande.
- Principe physique, l'équilibre des charges.
- Eléments d'entretien courant du pont.
- Evaluation des connaissances.

Pratique :

- Réalisation d'une check-list de prise de fonction
- Le pont, la radiocommande
- Le pont cabine*
- Conduite à vide sans balancement
- Manipulation statique de charges
- Conduite avec charge
- Déplacements simples et combinés dans l'espace avec ou sans visibilité
- Dépose de précision
- Évaluation finale de la compétence

Réalisation d'un parcours complet et complexe.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Risques électriques BA4

La compétence des personnes qui est codifiée sous BA4 est attribuée aux travailleurs par l'employeur. La diversité de cette attribution selon le type d'installation électrique ou le type de travaux pour lesquels cette compétence est valable, doit être déterminée.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande

Pour qui ?

Agents des services techniques (électriciens ou autres techniciens) amenés à encadrer leurs collègues BA4 non électriciens (en gérant la sécurité du chantier par rapport aux risques électriques) ou à travailler de façon isolée (sous la responsabilité d'un BA5 pour les BA4 électriciens) et autonome (en...

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

- Evaluer et gérer les risques et les dangers du courant électrique, maîtriser le risque électrique, être capable d'assurer et d'encadrer la sécurité électrique d'un chantier, être capable de travail seul en sécurité.
- Approche du nouvel AR du 4 décembre 2012, en ce qui concerne l'obligation d'information et de prévention de l'employeur.
- Identifier, évaluer, gérer seul les risques liés au travail sur/à proximité d'installations électriques.
- Être capable de travailler en sécurité en tant qu'exécutant isolé/surveillant de chantier (gestion autonome de la sécurité électrique du chantier).
- Chef d'équipe (gestion de la sécurité électrique du chantier, encadrement des collègues BA4).
- Être capable d'appliquer pour soi-même/pour son équipe, les principes de prévention liés à la gestion du risque électrique.

Programme

- Notions et aspects législatifs.
- Risque électrique, accidents, gestion et mesures de prévention.
- Notions fondamentales de l'électricité.
- Principes de prévention et de protection.
- Protection des réseaux.
- Classes de matériel.
- Mesures de prévention au quotidien, travail en sécurité (consignation, séparation, commande...)
- Types d'appareils, mesures d'absence de tension
- Opérations hors tension/sous tension (explication des cas)
- Choix des canalisations électriques
- EPIs, modalités d'utilisation (choix, utilité, ...)
- Principes de consignation/déconsignation
- Protection contre les effets thermiques, surintensités
- Les mesures de protection contre les chocs électriques par contacts directs et indirects en basse tension
- Schémas de mise à la terre (TT-TN-IT) – Présentation des différents schémas.
- Conduite à tenir en cas d'accident (réaction à tenir)
- Conduite à tenir en cas d'incendie, effets des moyens d'extinction
- Contenu de l'habilitation BA4-BA5, échanges entre BA5 et BA4
- Responsabilités des opérateurs

Test de connaissances au travers de questionnaires à choix multiples (QCM)

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Risques électriques BA5

La compétence des personnes qui est codifiée sous BA4 est attribuée aux travailleurs par l'employeur. La diversité de cette attribution, selon le type d'installation électrique ou le type de travaux pour lesquels cette compétence est valable, doit être déterminée.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/504

Pour qui ?

Agents des services techniques (électriciens ou autres techniciens) amenés à encadrer leurs collègues BA4 (en gérant la sécurité du chantier par rapport aux risques électriques) ou à travailler de façon isolée et autonome (en assurant leur propre sécurité au travers d'une gestion autonome des risques...

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

- Évaluer et gérer les risques et les dangers du courant électrique, maîtriser le risque électrique, être capable d'assurer et d'encadrer la sécurité électrique d'un chantier, être capable de travail seul en sécurité.
- Identifier, évaluer, gérer seul les risques liés au travail sur/à proximité d'installations électriques.
- Être capable de travailler en sécurité en tant qu'exécutant isolé/surveillant de chantier (gestion autonome de la sécurité électrique du chantier).
- Chef d'équipe (gestion de la sécurité électrique du chantier, encadrement des collègues BA4).
- Être capable d'appliquer, pour soi-même/pour son équipe, les principes de prévention liés à la gestion du risque électrique.

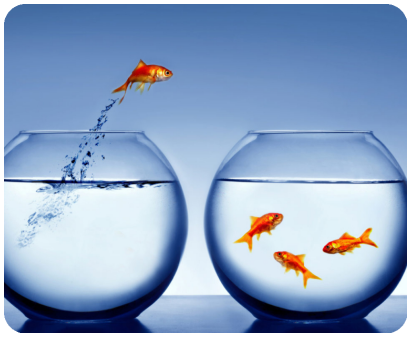
Programme

Connaissance et gestion des risques électriques :

- Notions et aspects législatifs (RGIE, loi B.E.T).
- Obligations légales concrètes, définitions, codes d'habilitation, rôles et missions du BA5 (détails).
- Risque électrique, accidents, gestion et mesures de prévention (détails).
- Notions fondamentales de l'électricité (rappel des notions).
- Principes de prévention et de protection, rôle spécifique du BA5.
- Protection des réseaux.
- Classes de matériel.
- Mesures de prévention au quotidien, travail en sécurité (Consignation, séparation, commande...), rôle du BA5.
  (Analyse de risques (approche) en pratique)
- Types d'appareils, mesures d'absence de tension.
- Opérations hors tension/sous tension (explication des cas).
- EPIs, modalités d'utilisation (choix, utilité,...).
- Principes de consignation/déconsignation, rôle spécifique du BA5 (responsabilités).

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be



Sensibilisation de la ligne hiérarchique à la politique du bien-être

Dans la mise en place d'une politique de bien-être au travail, différents acteurs ont un rôle et une responsabilité : l'employeur, les travailleurs, le service interne de prévention et de protection et le service externe de prévention et de protection, mais aussi l'ensemble de la ligne hiérarchique.

Infos pratiques

- 1/2 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF sec_20/F/514

Pour qui ?

Les membres de la ligne hiérarchique.

À propos du formateur

Le conseiller en prévention-sécurité de Cohezio.

Objectifs

Si une entreprise veut mettre en place une politique du bien-être efficace, en première instance, l'employeur doit exiger une attitude positive et fondamentale à son égard. En second lieu, cette politique doit être exécutée et portée par la ligne hiérarchique. Du point de vue légal, il existe un nombre important de responsabilités attribuées à ces personnages-clés de l'entreprise. La formation dispensée a pour objectif de leur présenter ces responsabilités mais aussi de leur faire prendre conscience de l'importance de leur rôle dans les domaines de la sécurité et la santé au travail.

Programme

L'intervention contribue à :

- Donner un aperçu du système dynamique de gestion des risques.
- Sensibiliser et clarifier les rôles et responsabilités de chacun dans l'organisation de la politique de Bien-Être.
- Fournir les bases théoriques et pratiques pour contribuer à sa mise en place.
- Présenter l'analyse des accidents de travail Informer sur les aspects juridiques.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Travail en hauteur

La course permanente de chaque entreprise à la rentabilité et au respect des délais impose une cadence soutenue. Les risques liés au travail en hauteur sont importants et la loi de plus en plus contraignante.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/511

Pour qui ?

Toutes les personnes travaillant de façon ponctuelle ou régulière en hauteur et désireuses d'acquérir les réflexes de base à l'exercice de leur activité en toute sécurité.

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Gagner en performance et en sécurité dans l'exécution courante de leur travail par la maîtrise des techniques de déplacement en hauteur et l'utilisation efficace de leurs équipements de protection individuelle.

Programme

Théorie :

- Réglementation sur le travail temporaire en hauteur.
- Droits et devoirs employeurs/employés.
- Hiérarchie de la prévention.
- La protection collective.
- La protection individuelle : règles et obligations.
- Les EPI destinés aux travaux en hauteur.
- Règles d'utilisation.
- Les dangers.
- Palans et mouflages.
- Le sauvetage individuel.

Pratique :

- Mise en œuvre des EPI adaptés au travail en hauteur.
- Réalisation d'amarrages au sol.
- Démonstration de mise en place d'une ligne de vie provisoire.
- Mise en place d'une ligne de vie provisoire.
- Mise en place & Evolution sur ligne de vie horizontale.
- Mise en place d'une ligne de vie verticale & évolution sur ligne de vie verticale.
- Evolution sur une échelle à crinoline équipée d'un rail lock.
- Mise en place d'un stop chute.
- Palans et mouflages
- Le sauvetage individuel
- Evaluation

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Travaux avec échafaudages fixes et mobiles

Comprendre un plan et une notice de montage d'échafaudage, repérer d'un coup d'œil les références de résistance et de stabilité de la structure, analyser la mise en place correcte des dispositifs de prévention des chutes, savoir corriger ou améliorer si nécessaire, et veiller à ce que les travaux de montage ne deviennent pas eux-mêmes une source de danger : tels sont les objectifs de cette formation.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/512

Pour qui ?

Personnel des entreprises privées ou publiques, désigné pour le montage, le démontage, la modification éventuelle et le contrôle des échafaudages propres ou extérieurs (loués ou appartenant aux entreprises tierces).

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

- Analyser de manière participative les principes de base assurant stabilité – résistance – rigidité – dispositifs de Protection Collective, propres aux matériels destinés aux travaux en hauteur.
- Analyser alors les points spécifiques et profiter des retours d'expérience et accidents connus pour mieux comprendre les effets et conséquences d'une mauvaise utilisation et d'une mauvaise gestion des risques lors du travail sur échafaudages.
- L'analyse des plans/notices de montage et principes généraux de montage du point de vue du matériel et de la manière de faire (risques de chute à éviter durant le montage) sont analysés.

Programme

Théorie

- Terminologie des parties
- Critères de stabilité – résistance-rigidité
- Ancrage, amarrage
- Encombrement/ Accès / Évacuation
- Notions d'analyse des risques et mesures de prévention associées au travail temporaire en hauteur
- Prévention : protections collectives et individuelles des travailleurs (harnais et ligne de vie)
- Notion de charge admissible
- Plan, notice de montage

Pratique

- Analyse des plans et notices de montage
- Limites d'utilisation (effets climatiques)
- Différents modes de fixation (ancrage et amarrage)
- Résistance des éléments
- Mise en situation en petites équipes
- Utilisation des points d'ancrage et ligne de vie si présents
- Montage des éléments d'échafaudage sur base des notices
- Vérification

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

Validation de compétence de cariste

La performance d'un cariste se mesure à la capacité à manœuvrer et maîtriser son engin de manutention avec rapidité, précision et précaution pour les marchandises lors de manœuvres de chargement, déchargement et gerbage. Aussi à la faculté de se déplacer en respectant les règles de sécurité et de conduite pour lui-même et ses collègues et à prendre soin de son outil de travail par une utilisation correcte et sécurisée.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/506

Pour qui ?

Caristes déjà expérimentés

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Ce programme permettra aux participants de mesurer leur niveau de professionnalisme pour exécuter, en sécurité, les manœuvres et activités courantes à l'aide d'un engin de manutention tout en contribuant à l'objectif « zéro casse & zéro accident ».

Programme

Théorie :

- La législation et les responsabilités civiles et pénales.
- Consignes de sécurité et règles de circulation.
- Prise de poste.
- Tableau de charges.
- Les dangers liés à la manipulation des batteries.
- Du remplissage du réservoir de carburant.
- Les risques de basculement.
- Les interdictions.
- Fin de poste.

Evaluation des connaissances : QCM

Pratique :

- Technique de conduite.
- Technique de gerbage/dégerbage.
- Technique de fin de poste.
- Evaluation pratique.
- Débriefing.

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

VCA cadre opérationnel

La formation VCA sensibilise les travailleurs aux risques et dangers potentiels sur le lieu de travail. Principes de base en matière de sécurité, les principaux risques, comment éviter un accident et évaluer les risques.

Infos pratiques

- 2 jours
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/513

Pour qui ?

Personnes de la ligne hiérarchique employées par une société mettant en place ou utilisant un système de management de la santé et de la sécurité selon le référentiel VCA 2008/05.

À propos du formateur

La formation VCA est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Dans le cadre de la mise en place d'un système de management de la santé et de la sécurité selon le référentiel VCA 2008/05, tous les travailleurs opérationnels doivent obtenir un diplôme décerné par un centre d'examen agréé.

Programme

- Législation
- Risque
- Accident
- Promouvoir le travail sécurisé
- Permis de travail
- Plan interne d'urgence
- Substances dangereuses
- Incendie
- Machines et outils
- Lever, hisser, porter
- Trébuchements et glissade
- Travaux en hauteur
- Électricité
- Souder
- Rayonnements
- Amiante
- Bruits et vibrations
- Ergonomie
- Espaces confinés
- EPI
- Signalisation

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be

VCA sécurité de base

La formation VCA sensibilise les travailleurs aux risques et dangers potentiels sur le lieu de travail. Principes de base en matière de sécurité, les principaux risques, comment éviter un accident et évaluer les risques.

Infos pratiques

- 1 jour
- Présentiel
- Tarif sur demande
- REF gue_20/F/514

Pour qui ?

Travailleurs opérationnels sur chantier, employés par une société mettant en place ou utilisant un système de management de la santé et de la sécurité selon le référentiel VCA 2008/05.

À propos du formateur

La formation est donnée par l'un de nos partenaires.

Objectifs

Dans le cadre de la mise en place d'un système de management de la santé et de la sécurité selon le référentiel VCA 2008/05, tous les travailleurs opérationnels doivent obtenir un diplôme décerné par un centre d'examen agréé.

Programme

- Cadre législatif (cadre législatif, chacun son rôle)
- Risque (définition, risques sur le lieu de travail, prévention des risques)
- Accident (définition, comment survient un accident, action/situation dangereuse, défaillance humaine, prévention des accidents, que faire en cas d'accident)
- Permis de travail (définition, responsabilités, permis particuliers)
- Substances dangereuses (définition, effets sur la santé, classification, valeurs limites, perception de l'odeur, mesures de prévention,...)
- Incendie (triangle du feu, types d'incendie, types de moyens d'extinction, que faire en cas d'incendie)
- Espaces confinés (définition, dangers et risques, mesures de sécurité, appareils à risques spécifiques, travaux à risques spécifiques)
- Machines et outils (dangers et risques liés aux travaux avec des machines et outils, machines fréquemment utilisées, outillage à main simple, outillage mécanique, brides d'isolation,...)
- Lever, hisser, porter (engins de lavage, palans, chariots élévateurs à fourches et transpalettes, soulever et déplacer manuellement des charges,...)
- Trébuchement et glissade (dangers et risques, escaliers,...)
- Travaux en hauteur (travaux en hauteur, échelles, échafaudages, élévateurs à nacelle, nacelles, situations de travail spécifiques, protection individuelle contre le risque de chute)
- Électricité (définition et formules, électricité statique, matériel électrique, qualifications)
- Équipements de protection individuelle (description et utilisation, types d'EPI)
- Signalisation (objectifs et normes, groupes de panneaux, bouteilles de gaz, marquage de couleur et étiquette)

Voir en ligne

Vous n'avez pas trouvé ce que vous cherchiez dans notre sélection ? Nous serions heureux de vous aider. Tél. 02/289.68.25 • E-mail : info@baoacademy.be