



# Catalogue de formations

---

**2025**

baoacademy.be  
info@baoacademy.be

# 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
- Développement personnel
- Prévention incendie

Nos formations 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/](http://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.

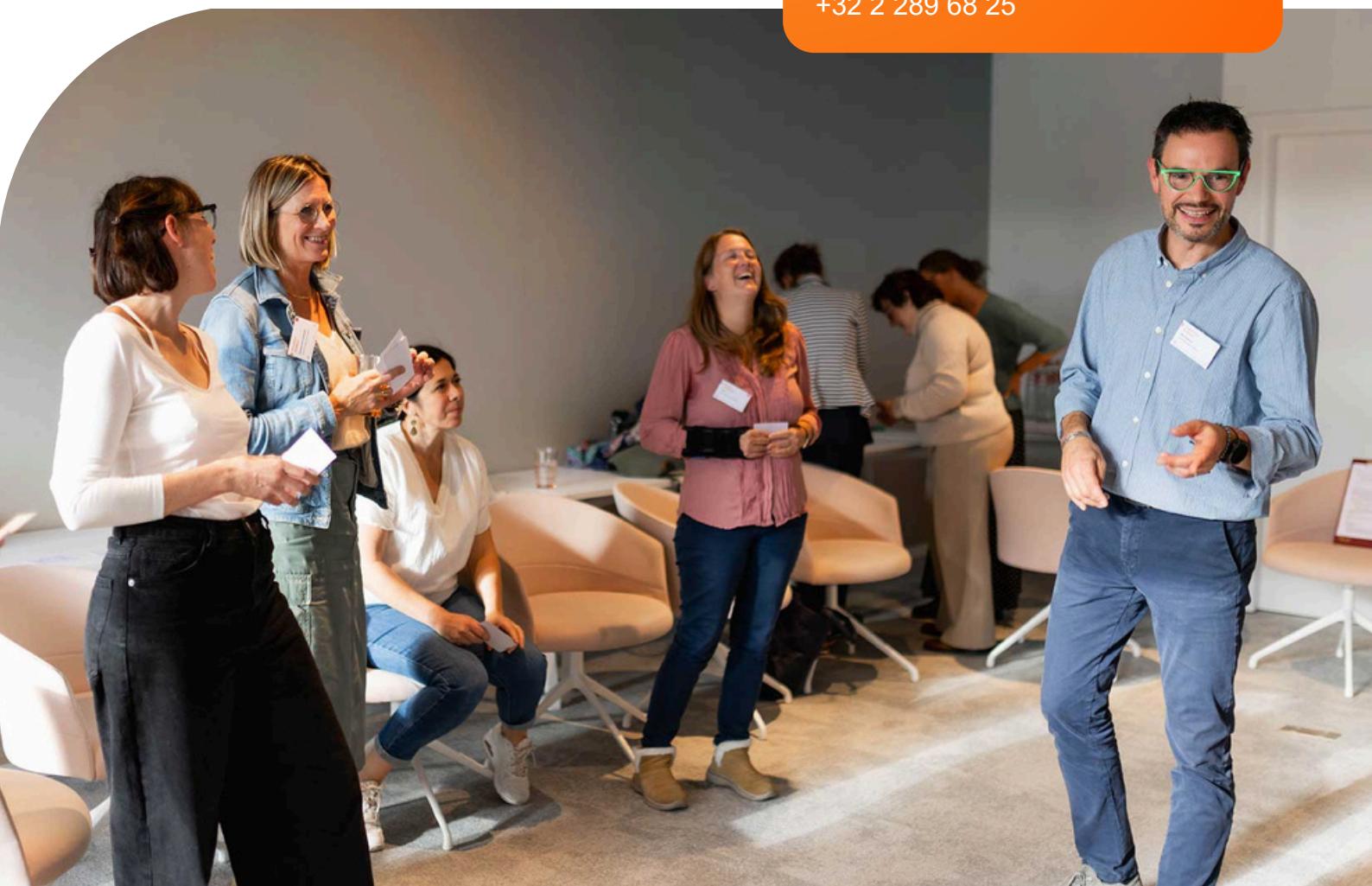
Car **l'humain est notre source d'inspiration**. Nous sommes convaincus que la performance durable passe par le bien-être mental, émotionnel et physique de chaque personne qui compose votre organisation.

**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](mailto: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](http://www.baoacademy.be)

### Formations intra-entreprises

Ces formations sont organisées pour votre groupe de participants, au sein de votre organisation ou dans un autre lieu. Toutes les formations de notre catalogue peuvent être organisées en format 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 coachs 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](mailto:info@baoacademy.be)  
tél. +32 2 289 68 25

# Notre équipe

**L'équipe de bão 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

---



## Communication

Comment gérer les conflits et l'agressivité pour les travailleurs	9
Gérer les conflits et l'agressivité: devenir manager-médiateur	10

---



## Développement personnel

Faire face à la détresse sociale	12
Utilisez les fabuleux pouvoirs de votre cerveau	13

---



## Ergonomie

Coach du dos	15
Ergonomie du travail sur écran	16
Manutention de charges sur mesure ou coaching sur poste	17
Manutention de personnes et prévention des troubles musculo-squelettiques	18
Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et manutention de charges	19
Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques : secteur de l'accueil de la petite enfance	20
Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques : Secteur de l'aide à domicile	21
Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques : Secteur de la logistique	22
Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : Secteur du nettoyage	23

---



## Hygiène industrielle

Amiante: prévention et protection contre les dangers (traitements simples) - Formation de base	25
Amiante: prévention et protection contre les dangers (traitements simples) - Recyclage	26
Fit testing : Test qualitatif des appareils de protection respiratoire (APR)	27
Hygiène alimentaire suivant la norme HACCP	28
Sensibilisation et analyse de l'exposition au bruit en entreprise	29
Sensibilisation et gestion de l'exposition aux vibrations en entreprise	30
Utilisation de produits d'entretien	31

Utilisation sûre d'agents chimiques en entreprise	32
Utilisation sûre des diisocyanates - formation avancée (REACH)	33
Utilisation sûre des diisocyanates - formation générale (REACH)	34
Utilisation sûre des diisocyanates - formation intermédiaire (REACH)	35

## Leadership

Accompagner le retour au travail après une absence de longue durée	37
BeFit Team- Workshop: Teamwork	38
Coach interne : Formation de base	39
Coaching d'équipe : renforcer la cohésion d'équipe grâce aux chevaux	40
Coachs internes : Supervision	41
Collaboration entre les générations au travail : transformer les différences en force	42
Comment améliorer le fonctionnement d'une équipe grâce aux constellations systémiques ?	43
Comment améliorer le fonctionnement d'une équipe via les Constellations Systémiques avec des chevaux ?	44
Comment gérer les changements au sein des équipes ?	45
Comment gérer les émotions et le stress par l'EFT	46
Développer son leadership et la coach-attitude (Spécial enseignement)	47
En tant que dirigeant de PME, comment gérer mon stress et celui de mes équipes ?	48
Équilibre dans l'incertitude, la résilience dans le changement	49
Équilibre physiologique et émotionnel	50
Insights - Le processus de feed-back 360° avec Insights Multiview	51
Insights Discovery - Leadership	52
Insights Discovery - Les relations interpersonnelles et stress & time management	53
Insights Discovery - Les bases	54
Intervention en cas de problèmes interpersonnels (au niveau de l'individu, de l'équipe, du Comité exécutif)	55
L'équilibre du Tao, une autre façon de gérer la pression	56
La respiration consciente dans la salle de classe (Spécial enseignement)	57
Le Leader audacieux - Diriger avec ses tripes	58
Le Leader Authentique - Oser dire	59

<b>Le Leader enthousiaste - Raviver le feu</b>	60
<b>Le Leader Mindful - Devenir un leader plus efficace</b>	61
<b>Le Leader Ouvert - Manager la diversité</b>	62
<b>Le Leader participatif - La Force du Lien</b>	63
<b>Le retour au travail après un cancer</b>	64
<b>Le Tao du leadership: gouverner avec justesse et efficacité</b>	65
<b>Les bases de la communication - Parler avec ses oreilles</b>	66
<b>Les bases du leadership - un acte d'humilité</b>	67
<b>Manager avec l'inspiration des Accords Toltèques</b>	68
<b>Manager coach : Les bases du coaching managérial et relationnel</b>	69
<b>Manager dans un monde hybride</b>	70
<b>Team Building</b>	71
<b>Trajet Leadership Humain (socle de base)</b>	72
<b>Un leadership équilibré et équilibrant</b>	73
<b>Une équipe équilibrée et résiliente</b>	74



## Prévention incendie

<b>Chef SLCI - porteur ARI - Moyens d'extinction légers</b>	76
<b>Chef SLCI - porteur ARI - Moyens d'extinction légers - Recyclage</b>	77
<b>Chef SLCI - porteur ARI - Moyens d'extinction lourds</b>	78
<b>Évacuation - Formation de base</b>	79
<b>Porteur ARI - Formation de base</b>	80
<b>Porteur ARI - Recyclage</b>	81
<b>Sensibilisation aux moyens de lutte contre l'incendie</b>	82
<b>Service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) - Moyens d'extinction légers</b>	83
<b>Service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) - Moyens d'extinction légers - Recyclage</b>	84
<b>Service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI) - Moyens d'extinction lourd</b>	85
<b>Unité Mobile : SAMM service de Lutte Contre l'Incendie (SLCI)</b>	86



## Santé physique

<b>Le travail de nuit et le travail posté</b>	88
<b>Radioprotection - Information annuelle</b>	89
<b>Sédentarité et l'importance de l'activité physique</b>	90
<b>Sensibilisation à l'arrêt du tabac</b>	91
<b>Sensibilisation au diabète</b>	92
<b>Vivre sainement et avoir une capacité de résilience saine</b>	93

## **Santé psychosociale**

<b>Agressivité: Prévenir et gérer les relations agressives au travail</b>	95
<b>Atelier de sensibilisation: mieux vivre la ménopause au travail</b>	96
<b>Atelier: politique de gestion de la ménopause au travail</b>	97
<b>Comment diminuer ma sensibilité au burnout ?</b>	98
<b>Comment me relever d'un burnout ?</b>	99
<b>Comment prévenir et gérer le burnout dans son entreprise/organisation (comité de direction)</b>	100
<b>Comment prévenir et gérer le stress?</b>	101
<b>Comment prévenir le burnout dans son équipe ?</b>	102
<b>Comment réagir face au burnout dans son équipe ?</b>	103
<b>Comprendre et prévenir l'absentéisme : approche psychosociale à destination de la ligne hiérarchique</b>	104
<b>Déconnexion : un nouvel outil de management responsable au service du bien-être</b>	105
<b>Formation de base : devenir personne de confiance</b>	106
<b>Journée inter-réseau des personnes de confiance</b>	107
<b>La déconnexion, clé du bien-être au travail : sensibilisation des travailleurs</b>	108
<b>La résilience corporelle</b>	109
<b>Le burnout est-il un choix ?</b>	110
<b>Les bases d'une communication constructive et assertive</b>	111
<b>Personne de confiance : supervision/recyclage</b>	112
<b>Prévenir et gérer les assuétudes au travail : guide pratique pour tous les collaborateurs</b>	113
<b>Prévention et gestion du stress par la Mindfulness</b>	114
<b>Prévention et gestion du stress par le yoga</b>	115
<b>Prévention et gestion du stress par les techniques de respiration</b>	116

Réagir face à l'imprévu : la clé d'une gestion maîtrisée des incidents critiques	117
Sensibilisation de la ligne hiérarchique aux risques psychosociaux	118
Sensibilisation des managers aux techniques de réinsertion professionnelle	119
Sensibilisation des travailleurs aux discriminations sur le lieu du travail	120
Sensibilisation du personnel aux risques psychosociaux	121
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le burnout sans jamais oser le demander	122

## Secourisme

Défibrillateur externe automatisé (DEA)	124
Initiation aux premiers gestes et à l'appel d'urgence	125
Réanimation pédiatrique (0-12 ans)	126
Secourisme : Recyclage	127
Secourisme pédiatrique (0-12 ans)	128
Secourisme: Formation de base	129
Secouriste coach: gestion du stress et des émotions en situation de crise	130

## Sécurité

Analyse de risques en pratique	132
Analyse des accidents de travail	133
Atex : Risques liés aux zones à atmosphères explosives	134
Cariste de base	135
Conduite et travail de base avec un manuscope/manitou	136
Conseiller en prévention niveau 2	137
Conseiller en prévention niveau 3	138
Élingueur de base	139
Espaces verts: maniement en sécurité d'engins	140
La conduite prioritaire	141
Leadership sécurité : mobilisez vos équipes pour une culture sécurité durable	142
Pontier	143
Risques électriques BA4	144

<b>Risques électriques BA5</b>	145
<b>Safety day: une journée de sensibilisation à la sécurité et au bien-être au travail</b>	146
<b>Sensibilisation de la ligne hiérarchique à la politique du bien-être</b>	147
<b>Travail en hauteur</b>	148
<b>Travaux avec échafaudages fixes et mobiles</b>	149
<b>Validation de compétence de cariste</b>	150
<b>VCA cadre opérationnel</b>	151
<b>VCA sécurité de base</b>	152



# Communication

---

Pour mieux se comprendre, s'exprimer avec justesse et développer des relations de travail fluides et constructives.



# Comment gérer les conflits et l'agressivité pour les travailleurs

Avec des collègues, clients, bénéficiaires... les échanges peuvent parfois se tendre et faire émerger des comportements agressifs ou conflictuels. Cette formation donne des outils concrets aux travailleurs pour éviter l'escalade et gérer ces situations avec calme.

## Objectifs

Cette formation vise à vous aider à mieux appréhender les dynamiques conflictuelles, à adopter une posture adaptée et à expérimenter des techniques efficaces pour favoriser un climat de respect et de dialogue.

Plus précisément, à l'issue de cette formation de deux jours, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du conflit et leurs origines
- Adopter une posture adaptée face aux tensions
- Utiliser des techniques efficaces de gestion des tensions
- Instaurer un climat de confiance et de dialogue

Le programme de la formation offre une approche équilibrée entre théorie et pratique, en vous guidant de la compréhension des origines de l'agressivité et du conflit à la mise en œuvre d'outils pratiques.

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux travailleurs.

## À propos du formateur

La formation est donnée par des trainers coaches expérimentés de bão academy, formés à la dynamique de groupe.

## Programme

- Comprendre les mécanismes du conflit
- Diagnostiquer les conflits et l'agressivité
- Maîtriser ses mots, son langage non verbal et sa communication
- Gérer ses propres émotions
- Expérimenter des techniques d'apaisement



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Gérer les conflits et l'agressivité: devenir manager-médiateur

Face aux conflits ou à l'agressivité, développez vos compétences pour restaurer un climat de confiance et de dialogue au sein de votre équipe.

## Objectifs

Ce parcours vise à enrichir votre expertise en vous permettant de mieux comprendre les dynamiques conflictuelles, d'ajuster votre posture managériale et d'expérimenter des techniques éprouvées pour instaurer un climat de confiance et de dialogue au sein de vos équipes.

Plus spécifiquement, à l'issue de cette formation de deux jours, les participants seront capables de :

- Comprendre les mécanismes du conflit et leurs origines
- Reconnaître les types de conflits
- Identifier les différents types d'agressivité
- Adapter son style de leadership en situation conflictuelle
- Mener une médiation avec la juste posture
- Utiliser une posture et une communication adéquates en cas de conflit et de comportements agressifs
- Gérer ses propres émotions face à l'agressivité et aux tensions
- Expérimenter des techniques et outils d'apaisement de conflits et d'agressivité
- Permettre au manager de mobiliser la posture et les outils de médiation pour prévenir et gérer les conflits et comportements agressifs dans son équipe, en favorisant la coopération et le respect mutuel.

## Infos pratiques

	2
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P2-COM-04

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux managers ou toute personne ayant un rôle hiérarchique, ainsi qu'aux personnes de confiance.

## À propos du formateur

La formation est animée par des coaches expérimentés de bao academy, formés à la dynamique de groupe.

## Programme

- Module 1 : Comprendre les mécanismes et origines du conflit
- Module 2 : Diagnostiquer les types de conflits et d'agressivité
- Module 3 : Adapter son leadership selon les situations de conflit
- Module 4 : Maîtriser la médiation et la communication apaisante
- Module 5 : Gérer ses émotions et développer son intelligence émotionnelle
- Module 6 : Expérimenter des outils concrets d'apaisement



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Développement personnel

---

Pour renforcer votre stabilité intérieure et gérer efficacement  
stress, émotions et énergie au quotidien.

**bǎo**  
A C A D E M Y



## Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
REF	P2-SELMF-08

## Pour qui ?

Toute personne en contact direct avec la détresse sociale (agents de première ligne des services d'aide, assistants sociaux, éducateurs,...).

## À propos du formateur

La formation est animée par des coaches expérimentés de bao academy, formés à la dynamique de groupe.



Voir en ligne

# Faire face à la détresse sociale

Accompagner sans absorber, écouter sans se perdre : cette formation vous donne les clés pour accompagner vos bénéficiaires tout en préservant votre propre équilibre émotionnel.

## Objectifs

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de comprendre les mécanismes de la détresse sociale et d'adopter une posture professionnelle adaptée pour accompagner efficacement les bénéficiaires tout en préservant leur propre équilibre émotionnel.

Cette formation a pour ambition d'**enrichir votre boîte à outils professionnelle, afin que vous puissiez aborder les situations de vulnérabilité avec plus de clarté, de stabilité et de confiance**. Vous apprendrez à transformer ces moments difficiles en occasions de reconnexion, de soutien et de justesse relationnelle, tout en préservant votre santé émotionnelle et la qualité du lien avec les bénéficiaires.

L'approche modulaire et progressive garantit que chaque participant pourra non seulement comprendre en profondeur les enjeux liés à la détresse sociale, mais également s'approprier des techniques concrètes et immédiatement applicables dans son quotidien professionnel.

## Programme

Comprendre la détresse sociale (centré sur le bénéficiaire)

- Comprendre la détresse sociale : définitions, cadre et culture
- Repérer les signes de détresse : observation et indicateurs
- Facteurs de vulnérabilité et mécanismes de bascule
- Différencier détresse sociale, détresse psychologique et urgence
- Impacts de la détresse sur la communication et le comportement
- Empathie et compréhension du vécu du bénéficiaire
- Explorer et mobiliser les ressources disponibles
- Écoute active et formulation d'un premier diagnostic social

Moi face à la détresse sociale (centré sur le professionnel)

- Comprendre ses réactions émotionnelles
- Développer une posture professionnelle stable et contenante
- Communication ajustée : verbal, non verbal et assertivité
- Désamorcer tensions et escalades émotionnelles
- Conduire un entretien en situation de détresse
- Préserver son équilibre : fatigue de compassion et auto-régulation
- Évaluer les risques pour soi et demander du soutien
- Travailler en réseau et coopérer efficacement
- Construire son plan d'action professionnel durable



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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P2-SELMF-10

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse de prendre soin de son cerveau.

# Utilisez les fabuleux pouvoirs de votre cerveau

Cette formation est une aventure interactive pour explorer, tester et réveiller tout le potentiel de votre cerveau. Préparez-vous à jouer, expérimenter et découvrir vos super-pouvoirs cognitifs !

## Objectifs

L'objectif principal de cette formation est de permettre à chacun de mieux comprendre et utiliser les ressources naturelles de son cerveau pour apprendre, mémoriser, se concentrer et collaborer de façon plus harmonieuse et efficiente.

En découvrant le fonctionnement cérébral, en démythifiant les neuromythes et en expérimentant des stratégies concrètes, les participants deviennent capables de :

- Optimiser leur attention, leur mémoire et leur créativité
- Renforcer leur motivation et leur équilibre mental
- Adopter une posture plus consciente, autonome et collaborative au sein de leur environnement professionnel

## Programme

- Explorer et comprendre son cerveau
- Les clés de la réussite du cerveau
- Les neuromythes: vrai ou faux ?
- Prendre soin de son cerveau
- Focus et gestion de l'attention
- Techniques de mémorisation
- Intelligences multiples
- Leviers de motivation et d'attention
- Types de mémoire et plan d'entraînement
- Élaboration d'un plan d'action personnel : mes 3 leviers pour booster mon cerveau



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](mailto:info@baoacademy.be)



## Ergonomie

---

Concerne l'adaptation du travail à l'humain et l'adoption de bonnes pratiques pour la prévention des troubles musculo-squelettiques.



## 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.

### Objectifs

#### Infos pratiques

	4 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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-ergonomie ou formateur spécialisé de Cohezio.

- 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](mailto: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
	erg_20/F/414

## Pour qui ?

Les travailleurs sur écran.

## À propos du formateur

Le conseiller en prévention-ergonomie de Cohezio.

## 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](mailto: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.

## 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.

## 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-ergonomie 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](mailto: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.

## 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](mailto: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.

## 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](mailto: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.

## 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](mailto: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.

## 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](mailto: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.

## 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.

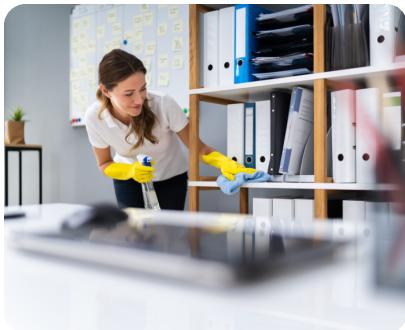
- Réalisation et maîtrise des gestes adéquats pour protéger le dos et les articulations: manutention de charges diverses (caisses, etc..), déplacement de chariots (rolls, containers,...), utilisation adéquate du matériel ou équipements, stockage adéquat dans les étagères, adaptation des hauteurs de travail ...
- 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](mailto: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.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Hygiène industrielle

---

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



# 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.

## Objectifs

### 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.

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 réglementaires :** 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](mailto:info@baoacademy.be)



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

Ce recyclage est destiné aux travailleurs susceptibles d'être exposés à l'amiante, par exemple lors de travaux dans les bâtiments.

## 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 réglementaires (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](mailto: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.

## 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.



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](mailto: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.

## 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](mailto: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
	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](mailto: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.

## Objectifs

### 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.

## Programme

- 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.
- 
- 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	1/2 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.



Voir en ligne

# 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.

## 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, ...).



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](mailto: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.

## Objectifs

### Infos pratiques

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

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](mailto: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.

## 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

## Pour qui ?

Travailleur amené à manipuler des produits contenant plus de 0,1% de 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 haute énergie (exemple : mousses élastomères), entretien et...

## À propos du formateur

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



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](mailto: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.

## 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

## 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.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	5 heures
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P1-HYG-12

## Pour qui ?

Tout travailleur amené à manipuler des produits contenant plus de 0,1% de 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 non-complètement durcis, à température ambiante, par exemple découpe),...

## À propos du formateur

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



Voir en ligne

# 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.

## 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



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Leadership

---

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



# 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

## 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.

## 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 bao academy, formés entre autres par la Fondation contre le cancer et ayant une expérience RH.

## 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](mailto: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](mailto: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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	22 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Coaching d'équipe : renforcer la cohésion d'équipe grâce aux chevaux

Et si vos collaborateurs apprenaient à mieux se comprendre, communiquer et coopérer... grâce aux chevaux?

## Objectifs

À l'issue de cette journée, les participants auront vécu une expérience collective riche et fédératrice, renforçant la confiance mutuelle et la coopération au sein du groupe.

## Programme

Cette journée de coaching expérientiel est rythmée par des moments de pratique avec les chevaux et d'échanges entre les participants.

L'équicoaching met les participants dans des situations concrètes, impliquant des défis collectifs lors desquels ils doivent interagir avec les chevaux. Ces expériences directes permettent d'explorer des concepts comme la gestion du stress, l'importance de la communication, l'adaptabilité face à des situations imprévues, les styles de leadership dans l'équipe, l'écoute, le soutien mutuel, etc.

Les participants sont guidés par un coach et par un équicoach, dans un cadre favorisant la détente et la réflexion collective.

## Pour qui ?

Cette journée s'adresse à toutes les équipes qui souhaitent vivre un moment fort, se ressourcer et grandir ensemble. Aucune connaissance des chevaux n'est requise et aucune montée n'est prévue.

## À propos du formateur

La formation est animée par des coach-formateurs certifiés de bão academy et par un équicoach expérimenté.



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](mailto: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.

### Infos pratiques

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

## 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.

### 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 bao 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Collaboration entre les générations au travail : transformer les différences en force

Baby-boomers, génération X, millennials et Gen Z... toutes ces générations se côtoient aujourd'hui au travail. La Gen Z bouscule les codes, questionne les modèles établis et pousse les organisations à repenser leurs modes de collaboration. Et si cette diversité devenait une force collective ?

## Objectifs

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

- Identifier les caractéristiques et besoins propres à chaque génération au travail
- Comprendre les sources de malentendus et les leviers de collaboration intergénérationnelle
- Adapter leur communication et leur style de management en fonction des profils
- Développer des stratégies concrètes pour renforcer la coopération et prévenir les conflits au sein des équipes
- Valoriser la diversité des âges comme moteur de réussite collective

## Programme

### Comprendre la diversité générationnelle

- Présentation des 4 générations (Baby Boomers, Génération X, Millennials, Gen Z) présentes sur le marché du travail, évolutions sociétales qui les ont façonnées.

### Valeurs, attentes et comportements de la Gen Z et des autres générations

- Analyse des motivations, besoins et styles de travail propres à chaque génération
- Réflexion sur l'impact de ces différences sur la collaboration au travail

### Atelier participatif

- Travail en sous-groupes sur les clichés, forces et pièges liés à chaque génération
- Échanges et partage d'expériences autour des situations vécues dans vos équipes

### Collaboration au sein des équipes

- Identification des leviers pour mobiliser et impliquer chaque génération
- Découverte d'outils concrets pour instaurer un climat de confiance et de collaboration

### Synthèse

- Élaboration d'un plan d'action collectif pour renforcer la collaboration intergénérationnelle au sein de votre organisation



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](mailto: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 ...

## 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.

### Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy, formés aux techniques de Constellations Systémiques 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy, formés aux techniques de Constellations Systémiques en entreprise et au travail avec les chevaux.

# 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.

## Objectifs

Grâce à cette méthode extrêmement rapide et l'interaction avec des chevaux, 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](mailto: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.

## 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 ?

## 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 bao academy.

## 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](mailto: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.

## 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 désancker 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	6 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy.

# 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.

## 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](mailto: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 ?

## 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.

## 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.



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](mailto: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.

## 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 événements 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](mailto: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, entraîne un ensemble de réactions qui peuvent parfois provoquer des déséquilibres tant physiques que psychiques.

## 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 (torticollis/ 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Insights – Le processus de feedback 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.

## 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 entretez au travail.
- Découvrir comment les collaborateurs se voient, dans un environnement honnête et sécurisant.

## 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 bao academy. Bao academy dispose des ressources nécessaires pour utiliser les outils Insights sous licence.

## 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 perçoivent. 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](mailto: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.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



## 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.



Voir en ligne

# 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.

## 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.



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](mailto: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 travaillerons 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

## 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](mailto: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.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



# L'équilibre du Tao, une autre façon de gérer la pression

Une journée pour transformer la pression en force d'équilibre, grâce à la sagesse du Tao appliquée au leadership.

## Objectifs

Cette formation invite à **trouver de l'inspiration et des clés pour gérer la pression**, en faisant appel à un territoire peu exploité dans le monde de l'entreprise : celui de la philosophie du Tao, issue de la sagesse chinoise et fondée sur l'observation de la nature.

À l'issue de cette journée, les participants seront capables de :

- Comprendre les principes essentiels du Tao appliqués au leadership
- Identifier leurs propres sources de pression et les signaux de déséquilibre
- Explorer des stratégies concrètes pour réguler leur énergie et celle de leur équipe
- Développer une attitude plus fluide et lucide face aux situations de tension
- Mettre en œuvre une forme de leadership plus apaisée, alignée et inspirante

## Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Offre sur mesure

## Pour qui ?

Managers, chefs d'équipe, responsables de projets

## À propos du formateur

La formation est animée par des coach-formateurs expérimentés et certifiés de bǎo academy.

## Programme

Le programme de cette formation allie apports inspirants, exercices pratiques, échanges d'expériences et intégration dans le quotidien managérial :

### Introduction à la philosophie du Tao

### Les cinq principes du Tao pour mieux gérer la pression

- Trouver l'équilibre
- L'action sans effort
- Être comme l'eau : souplesse et adaptabilité
- Agir sans attachement au résultat
- La non-résistance

### Applications concrètes pour une gestion plus saine de la pression au travail

- Gérer sa propre pression : équilibre intérieur
- Gérer la pression sur les équipes : leadership équilibré

### L'impact des peurs



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](mailto: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.

## 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.

## Infos pratiques

	3 heures
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 coaches expérimentés et certifiés de bao academy qui ont suivi une spécialisation auprès de l'International Breathwork Foundation, (reconnue par l'ECOSOC des Nations Unies).

## 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](mailto: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)

## 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.
- Déetecter 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](mailto:info@baoacademy.be)



## 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 bao academy.

# 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.



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](mailto:info@baoacademy.be)



## 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 bao academy.

# Le Leader enthousiaste – Raviver le feu

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

## 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](mailto: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 ?

## 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.

## 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 bao academy.

## 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](mailto: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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Offre sur mesure
	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 bao academy.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Offre sur mesure
	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 bao academy.

# 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 ?

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



## 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 bao academy, formés entre autres par la Fondation contre le cancer et ayant une expérience RH.



Voir en ligne

# 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.

## 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 différencierées.

## 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 ».

 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Le Tao du leadership: gouverner avec justesse et efficacité

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 Rutgers – 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
	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](mailto: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
	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](mailto: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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Offre sur mesure
	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 bao academy.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy, formés au coaching suivant la voie Toltèque.

# 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

## 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 tolteques 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 tolteque 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	6 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.



[Voir en ligne](#)

# 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.

## 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.



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](mailto: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'ancré 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.

## 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 ?

## 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 bao 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](mailto: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.

## 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 coaches 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](mailto: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.

## 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 **clés 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](mailto: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
	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 bao academy.

## 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](mailto: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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Prévention incendie

---

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



# 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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	gue_20/F/603

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<sub>2</sub>
- 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](mailto: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.

## 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](mailto: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.

## 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

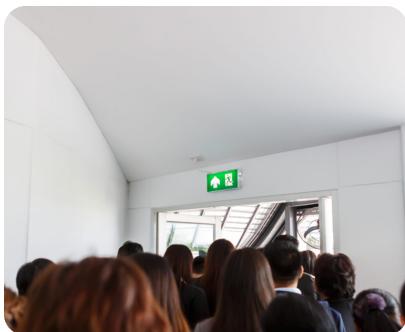
- Exercices pratiques ARI de base
- Démonstration de la courbe du feu
- Feu de conteneur à déchets à proximité d'un stockage de conteneur IBC
- Feu de plusieurs cartons dans un local de stockage avec présence d'une victime inconsciente
- Feu de liquide inflammable dans un local de maintenance se propageant 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](mailto: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

- Législation
- Procédures internes d'évacuation (communiquées par le client)
- Définition de l'annonce, de l'alerte et de l'alarme
- Ligne hiérarchique
- Rôles des équipiers d'évacuation
- Moyens de prévention
- Situations particulières
- 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)



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](mailto: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.

## 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

- Protections respiratoires
- Système respiratoire
- Dangers des fumées et des gaz
- Protections respiratoires dépendantes (filtrantes)
- 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

## Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.



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](mailto: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.

## 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

- Protections respiratoires

### Pratique

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

## 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.



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](mailto: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.

## 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
- Principaux dangers lors d'un début d'incendie
- Instructions internes en cas d'incendie
- Propagation d'un incendie
- Moyens de lutte portatifs
- Notions de sauvetage, d'évacuation, de compartimentage et de confinement

### Pratique

- Démonstration des différents moyens d'extinction
- Feu de boîtier électrique
- Extinction individuelle d'un départ de feu sur un module informatique : feu d'origine électrique et extinction avec extincteur CO<sub>2</sub>
- Feu de friteuse

### Infos pratiques

	1/2 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.



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](mailto: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.

## 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

- Rôle des équipiers de première intervention
- Triangle du feu
- Mécanismes de propagation d'un incendie
- Causes d'incendie
- Différentes classes de feu
- Caractéristiques du matériel portatif d'extinction
- Règles d'utilisation de l'extincteur poudre, aquamousse & CO2
- Règles d'utilisation du RIA / dévidoir mural
- Levée de doute
- Procédure d'ouverture de porte (testing de porte)
- Moyens de prévention incendie
- Evacuation

### 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](mailto: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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.

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

- Lutte contre l'incendie
- 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](mailto: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.

## 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

- Rôle des équipiers d'intervention
- Triangle du feu
- Mécanismes de propagation d'un incendie
- Causes d'incendie
- Différentes classes de feu
- Caractéristiques du matériel portatif d'extinction
- Règles d'utilisation de l'extincteur poudre, aquamousse & CO<sub>2</sub>
- Règles d'utilisation du RIA / dévidoir mural
- Levée de doute
- Procédure d'ouverture de porte (testing de porte)
- Moyens de prévention incendie
- 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](mailto: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.

## 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 deux sapeurs-pompiers professionnels.

### Théorie

- Lutte contre l'incendie
- Levée de doute
- Procédures d'évacuation

### Pratique

- Reconnaître les différents moyens d'intervention
- 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Santé physique

---

La prévention et la sensibilisation assurent une meilleure santé physique.



# 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 ?

## Objectifs

### Infos pratiques

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

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

### 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.

- Travail posté – introduction : types, types, dispositions légales, schémas possibles
- Rythme jour-nuit
- Effets du travail de nuit et du travail posté sur la santé
- Mesures de prévention au niveau organisationnel
  - Conseils à l'attention des employeurs
  - Engineering
- 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](mailto: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
	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

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](mailto: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
	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](mailto:info@baoacademy.be)



# Sensibilisation à l'arrêt du tabac

Le tabac reste l'une des principales causes de maladies évitables et de décès prématuress. Pourtant, arrêter de fumer est un processus complexe, souvent entravé par la dépendance physique, psychologique et comportementale.

## Objectifs

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

- Comprendre les mécanismes de dépendance au tabac
- Comprendre les mécanismes de sevrage, les avantages et inconvénients de chaque méthode
- Évaluer sa propre dépendance au tabac
- Connaitre les solutions disponibles et savoir où trouver de l'aide

## Programme

- Le tabac et ses composants
- La cigarette électronique
- Les méfaits du tabac
- Les mécanismes de la dépendance
- Le sevrage tabagique
- Les bienfaits de l'arrêt
- Méthodes d'aide au sevrage
- Structures et ressources d'aide
- Persévéérer dans l'arrêt

## Infos pratiques

	3 heures
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P1-MED-09

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout travailleur, fumeur ou non.

## À propos du formateur

La sensibilisation à l'arrêt du tabac est donnée par des formateurs de bão academy, experts dans la thématique donnée.



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](mailto: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.

## 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.

## 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.



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](mailto: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
	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](mailto:info@baoacademy.be)



# Santé psychosociale

---

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



# 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.

## 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

## 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.



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Atelier de sensibilisation: mieux vivre la ménopause au travail

La ménopause touche toutes les femmes à un moment de leur vie et peut avoir un impact sur leur bien-être au travail. Cet atelier vise à faciliter le dialogue sur ce sujet dans le contexte professionnel.

## Objectifs

Cette formation a pour but de lever les tabous, d'informer et de soutenir. Elle sensibilise les participantes et participants aux enjeux de la ménopause et à l'impact que celle-ci peut avoir sur leur bien-être au travail. Elle donne des clés pour mieux comprendre et gérer les symptômes. Elle vise à faciliter le dialogue sur ce sujet dans le contexte professionnel.

- Comprendre les notions fondamentales de la ménopause
- Identifier les symptômes courants de la ménopause (symptômes physiques, cognitifs et émotionnels)
- Découvrir des stratégies concrètes pour mieux vivre sa ménopause au quotidien
- Identifier les personnes ressource pour être bien accompagnée
- Faciliter le dialogue autour de la ménopause sur le lieu de travail

## Infos pratiques

	1/2 jour
	Présentiel, À distance
	Tarif sur demande
	P1-MED-04

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux travailleuses et travailleurs.

## À propos du formateur

La formation est donnée par les conseillers en prévention aspects psychosociaux de Cohezio.

## Programme

- Qu'est-ce que la ménopause ?
- Symptômes de la ménopause
- Conseils pour mieux vivre sa ménopause
- Les personnes ressource



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Atelier: politique de gestion de la ménopause au travail

Que ce soit dans la sphère privée ou sur le lieu de travail, la ménopause est encore trop souvent un sujet tabou. Pourtant, il s'agit d'un phénomène naturel que vivent les femmes à un moment de leur vie.

## Objectifs

Cet atelier a pour but de **sensibiliser la ligne hiérarchique et les personnes ayant une fonction dans l'accompagnement des collaboratrices** (RH, personnes de confiance, etc.) quant aux **enjeux de la ménopause dans le contexte professionnel**. Cet atelier vise à explorer un éventail de **mesures tant individuelles que collectives** qui permettraient de mieux accompagner les collaboratrices et propose un plan d'action pour la construction d'une politique de gestion de la ménopause. Plus généralement, l'atelier poursuit l'objectif de faciliter l'ouverture du **dialogue** sur ce sujet dans le contexte professionnel.

- Comprendre les notions fondamentales liées à la ménopause
- Identifier les symptômes courants de la ménopause (symptômes physiques, cognitifs et émotionnels)
- Identifier les impacts potentiels de la ménopause sur le travail
- Reconnaître l'influence des conditions de travail sur l'aggravation des symptômes de la ménopause
- Définir les principes de base d'une politique de gestion de la ménopause au travail
- Faciliter une discussion sur le sujet avec les personnes concernées
- Identifier et proposer des mesures d'aménagement individualisées
- Identifier les personnes ressource sur le sujet
- Explorer les actions collectives possibles pour une politique de gestion de la ménopause au travail
- Élaborer les bases d'un plan par étapes pour une politique de gestion de la ménopause au travail

## Programme

- Qu'est-ce que la ménopause ?
- Symptômes de la ménopause
- Impact de la ménopause sur le travail
- Influence des conditions de travail sur l'intensité des symptômes liés à la ménopause
- Les bases d'une politique de gestion de la ménopause
- Les possibilités d'adaptation individuelle du travail
- Les personnes ressources
- Les actions collectives pour la mise en place d'une politique de gestion de la ménopause
- Mise en place d'une politique de gestion de la ménopause : 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](mailto: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.

## 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.

## Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy.

# 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 ?

## 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](mailto: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 ?

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Comment prévenir et gérer le stress?

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

## 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).

## 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 bao 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](mailto:info@baoacademy.be)



## 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 bao academy.

# 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 ?

## 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](mailto: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 ?

## Objectifs

### Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	bao_20/F/333

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... Raisonnables?
- 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Comprendre et prévenir l'absentéisme : approche psychosociale à destination de la ligne hiérarchique

Cette formation aide les managers à comprendre les enjeux de l'absentéisme, à cerner leurs responsabilités légales et à agir concrètement pour le prévenir.

## Objectifs

### Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P2-PSY-19

### Pour qui ?

Cette formation s'adresse à la ligne hiérarchique.

### À propos du formateur

La formation est donnée par un conseiller en prévention – aspects psychosociaux de Cohezio.

L'absentéisme n'est pas seulement une question de chiffres ou de gestion administrative : c'est un signal, parfois discret, souvent complexe, qui interroge le fonctionnement d'un collectif, l'environnement de travail, la santé des collaborateurs et, plus largement, la qualité du lien professionnel.

Dans un contexte où les exigences s'intensifient et où les repères évoluent, les managers sont en première ligne. Ils jouent un rôle clé, à la fois en prévention, en régulation et en accompagnement. Mais prévenir efficacement l'absentéisme suppose d'aller au-delà des apparences : comprendre ses causes multiples – organisationnelles, psychosociales, individuelles – et agir avec discernement, dans un cadre respectueux des personnes et de la loi.

Cette journée de formation propose d'éclairer les enjeux de l'absentéisme à partir d'une approche globale et humaine. Elle vise à outiller la ligne hiérarchique pour mieux repérer les signaux, dialoguer avec justesse, mobiliser les ressources internes et co-construire un cadre de travail plus durable.

Parce que prévenir l'absentéisme, c'est aussi renforcer l'engagement, la santé et la performance collective.

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

- Comprendre les enjeux de l'absentéisme au travail
- Connaître les aspects légaux et les responsabilités managériales
- Savoir repérer les signes avant-coureurs d'un risque d'absentéisme
- Utiliser des outils et pratiques managériales pour prévenir l'absentéisme

## Programme

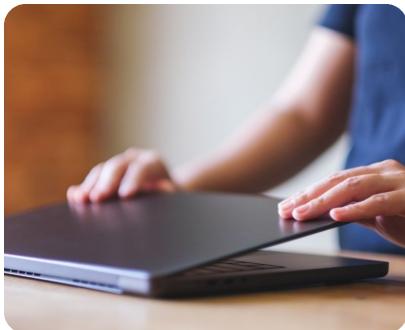
- Comprendre les enjeux de l'absentéisme
- Identifier les causes de l'absentéisme : une approche psychosociale
- Cadre légal et rôle du manager
- Agir et prévenir au quotidien
- S'appuyer sur les ressources internes
- Synthèse des apports clés



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Déconnexion : un nouvel outil de management responsable au service du bien-être

Cette formation vous aide à comprendre les impacts de l'hyperconnexion, à clarifier vos obligations et à instaurer des pratiques concrètes qui protègent le bien-être et la performance de vos équipes.

## Objectifs

### Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P2-PSY-17

### Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout membre de la ligne hiérarchique.

### À propos du formateur

Le conseiller en prévention – aspects psychosociaux de Cohezio

- Expliquer les enjeux psychosociaux liés à l'hyperconnexion et à la non-déconnexion
- Identifier les facteurs organisationnels et culturels qui freinent la déconnexion dans leur environnement
- Reconnaître les signes de surcharge numérique ou de fatigue informationnelle chez eux-mêmes et leurs collaborateurs
- Proposer des pratiques managériales favorisant le respect du droit à la déconnexion et un usage équilibré des outils numériques
- Mettre en place des actions concrètes pour encourager et incarner la déconnexion au sein de leurs équipes
- Définir le droit à la déconnexion et ses liens avec la prévention des risques psychosociaux
- Décrire les effets de l'hyperconnexion sur le stress, la qualité du sommeil, la concentration et l'équilibre vie pro/vie perso
- Analyser leurs propres pratiques numériques et celles de leur équipe au regard des risques identifiés
- Identifier des leviers pour instaurer un climat propice à la déconnexion sans nuire à la performance
- Élaborer des engagements ou des règles simples favorisant la déconnexion dans leur contexte de travail

## Programme

- Pourquoi parler de déconnexion ?
- Les impacts psychosociaux de l'hyperconnexion
- Droit à la déconnexion : cadre légal et prévention des RPS
- Facteurs qui freinent la déconnexion dans l'organisation
- Identifier et repérer les signes de surcharge numérique
- Pratiques managériales favorisant la déconnexion
- Construire un plan d'action managérial pour la déconnexion
- Clôture : échanges et engagement



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Formation de base : devenir personne de confiance

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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	5 jours (7h/jour)
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P2-PSY-01

Dans le cadre de sa politique de bien-être au travail, chaque employeur a la possibilité – et pour les entreprises de 50 travailleurs ou plus, l’obligation – de désigner une ou plusieurs **personnes de confiance**. Celles-ci agissent comme **interlocuteur·rices de première ligne** dans la prévention et la gestion des **risques psychosociaux** (RPS) au sein de l’organisation, notamment en matière de stress, conflits, harcèlement moral ou sexuel, ou encore de violence au travail.

L’employeur doit veiller à ce que cette personne dispose des **compétences et connaissances nécessaires** pour exercer ses missions avec professionnalisme, neutralité et dans le respect du cadre légal. Conformément au Code du bien-être au travail, cette formation de base doit être suivie **dans un délai de deux ans** suivant sa désignation.

Cette **formation certifiante** proposée par **Cohezio** répond pleinement à ces exigences légales.

À l’issue de cette formation, l’apprenant sera capable de :

- Comprendre le cadre légal et le rôle de la personne de confiance
- Accueillir et écouter une personne en difficulté dans un cadre sécurisé
- Analyser une situation problématique en respectant la procédure informelle
- Mettre en œuvre une conciliation dans le cadre de la procédure informelle
- Agir en toute indépendance, dans le respect de la déontologie
- Collaborer avec les autres acteurs de la prévention
- Mener des entretiens de soutien

## Programme

Module 1 : Cadre légal et rôle de la personne de confiance

Module 2 : Écoute active et relation d'aide

Module 3 : Traitement des situations – Analyse et conciliation

Module 4 : Posture, limites et collaboration avec les acteurs 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](mailto: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.

## 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

## Infos pratiques

- 1 jour  
 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.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



# La déconnexion, clé du bien-être au travail : sensibilisation des travailleurs

Prendre le temps de la déconnexion, ce n'est pas seulement une obligation légale : c'est avant tout une question de bien-être, de santé et d'équilibre. C'est aussi une manière de préserver notre énergie, notre motivation et notre efficacité sur le long terme.

## Objectifs

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

- Expliquer les enjeux psychosociaux liés à l'hyperconnexion et à la non-déconnexion
- Identifier les facteurs organisationnels et culturels qui freinent la déconnexion dans leur environnement
- Reconnaître les signes de surcharge numérique ou de fatigue informationnelle chez eux-mêmes et leurs collègues
- Définir le droit à la déconnexion et ses liens avec la prévention des risques psychosociaux
- Décrire les effets de l'hyperconnexion sur le stress, la qualité du sommeil, la concentration et l'équilibre vie pro/vie perso
- Analyser leurs propres pratiques numériques
- Élaborer des engagements ou des règles simples favorisant la déconnexion dans leur contexte de travail

## Infos pratiques

	1/2 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	REF PS-PSY-18

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout travailleur.

## À propos du formateur

La formation est donnée par un conseiller en prévention – aspects psychosociaux de Cohezio.

## Programme

- Pourquoi parler de déconnexion ?
- Les impacts psychosociaux de l'hyperconnexion
- Droit à la déconnexion : cadre légal et prévention des RPS
- Identifier et repérer les signes de surcharge numérique
- Clôture : échanges et engagement



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](mailto: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 maîtrise de la vie et la sensation de liberté.

## 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 prouvé 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.

## Infos pratiques

	1 ou 1/2 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy, formés à la thérapie du mouvement et du yoga.

## 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 :

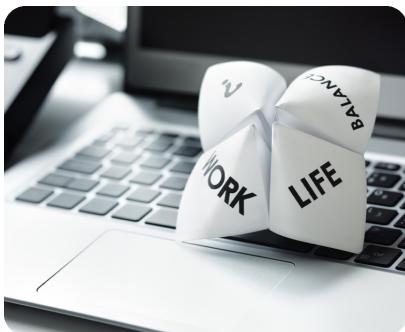
- La découverte du rythme et de son propre rythme
- Bouger selon le mouvement authentique de notre corps pour lui faire du bien
- La respiration : un mouvement de profondeur à l'intérieur de notre corps
- Des moments d'automassages (postures de yoga selon le do in ou autres)
- Les effets bienfaisants 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	1/2 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy.



Voir en ligne

# 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.



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](mailto: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.

## 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.

## 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.



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Personne de confiance : supervision/recyclage

La supervision ou le recyclage des personnes de confiance est un élément important dans la prévention de la charge psychosociale au sein de votre organisation.

## Objectifs

Les objectifs pédagogiques sont les suivants :

- Identifier et formuler des questions sur ses pratiques professionnelles afin d'en analyser les points forts et les axes d'amélioration
- Restituer et expliquer des notions clés de son domaine pour renforcer ses acquis
- Évaluer ses propres pratiques et attitudes professionnelles à partir d'éléments factuels et de retours extérieurs
- Identifier des partenaires pertinents et proposer des actions de collaboration adaptées aux besoins de son accompagnement
- Reconnaître et nommer ses émotions dans une situation professionnelle et mettre en œuvre un outil de régulation adapté
- Élaborer des stratégies adaptées face à des situations professionnelles nouvelles ou complexes
- Reconnaître ses compétences et formuler des arguments valorisant sa contribution dans son environnement professionnel
- Analyser ses pratiques professionnelles en mobilisant des outils d'auto-coaching et d'intelligence collective afin de formuler des pistes concrètes d'amélioration

## Infos pratiques

- 1/2 jour ou 1 jour  
 Présentiel  
 Tarif sur demande  
 REF P2-PSY-02

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse 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.

## Programme

La supervision repose sur une **alternance entre théorie et pratique**. Le format proposé encourage la participation active à travers :

- Des échanges d'expérience
- L'analyse de situations concrètes proposées par les participants ou le conseiller en prévention psychosocial
- Des jeux de rôle et mises en situation
- Des discussions thématiques approfondies selon les besoins exprimés

Ce modèle interactif place l'expérience terrain des participants au cœur de l'apprentissage, dans un climat de respect, d'écoute et de confidentialité.



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Prévenir et gérer les assuétudes au travail : guide pratique pour tous les collaborateurs

Les assuétudes au travail ne se limitent pas à une affaire individuelle : elles impactent toute l'équipe. Cette formation vous offre des outils pratiques pour gérer les situations liées aux assuétudes avec discernement.

## Objectifs

Les assuétudes au travail soulèvent des enjeux humains, organisationnels et légaux. En tant que collaborateur, vous pouvez jouer un rôle important dans la prévention et le soutien, que ce soit pour vous-même, un collègue ou votre équipe.

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

- Comprendre les concepts d'assuétude, de dépendance et de codépendance.
- Reconnaître les différents types d'assuétudes rencontrées en milieu professionnel, qu'elles concernent des substances ou des comportements.
- Identifier les principales substances psychoactives et leurs effets sur la santé et la sécurité au travail.
- Repérer les signes qui peuvent indiquer qu'un collègue ou soi-même est confronté à une assuétude.
- Connaitre les obligations légales et les textes de référence concernant les assuétudes en entreprise.
- Comprendre l'impact des assuétudes sur le fonctionnement d'une équipe et sur la qualité de vie au travail.
- Savoir à qui s'adresser au sein de l'entreprise en cas de difficulté (ligne hiérarchique, service RH, médecine du travail, structures d'accompagnement).
- Adopter des comportements et bonnes pratiques favorisant la prévention et la sécurité de tous.
- Réagir de manière appropriée face à une situation sensible, dans le respect des droits et de la dignité de chacun.
- Connaitre ses limites et savoir quand demander de l'aide ou orienter un collègue vers des ressources spécialisées.

## Programme

- Comprendre les assuétudes
- Repérer et prévenir
- Réagir et agir de manière responsable



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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	4 x 1/2 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy, formés à la Mindfulness.



Voir en ligne

# 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 ?

## 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.



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](mailto: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 apprenez à les relaxer tous les deux en même temps?

## 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 (prāṇāyāma)
- Exercices de silence et de méditations
- Travail avec les sons
- Une base de la philosophie

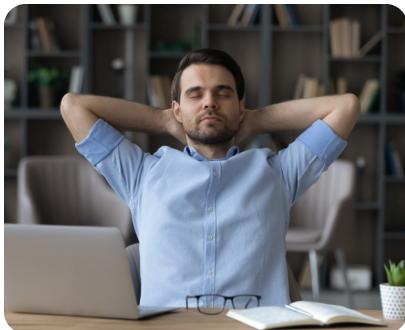
Les différentes sessions seront également entrecoupées de massages (donner et recevoir). Vous apprendrez aussi à mettre en place votre propre plan d'apprentissage et de pratique individuelle.



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](mailto: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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	minimum 1/2 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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 bao academy, ayant une formation en thérapie par le souffle.

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](mailto:info@baoacademy.be)



# Réagir face à l'imprévu : la clé d'une gestion maîtrisée des incidents critiques

Un bon manager n'est pas seulement un pilote au quotidien, c'est aussi un acteur clé de la gestion de crise. La manière dont il réagit dans les toutes premières minutes d'un incident critique est déterminante.

## Objectifs

### Infos pratiques

	1/2 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P2-PSY-14

### Pour qui ?

Cette formation s'adresse à la ligne hiérarchique.

### À propos du formateur

La formation est donnée par un conseiller en prévention – aspects psychosociaux de Cohezio.

- Un bon manager n'est pas seulement un pilote au quotidien, il est aussi un acteur clé de la gestion de crise. Cette formation permet d'acquérir des outils simples et efficaces pour transformer un moment critique en démonstration de maîtrise et de leadership.
- À l'issue de la formation, les participants seront capables de :
- Identifier les facteurs psychosociaux qui influencent les réactions individuelles et collectives lors d'un incident critique
  - Comprendre l'importance de la posture managériale dans la prévention du stress, du sentiment d'insécurité et de la désorganisation d'équipe
  - Comprendre les conséquences psychologiques pour les travailleurs impliqués et pour l'organisation de travail
  - Acquérir des techniques de communication adaptées pour rassurer, orienter et mobiliser les collaborateurs dans un contexte tendu
  - Analyser les dynamiques émotionnelles et relationnelles générées par une situation critique afin d'ajuster sa réponse
  - Élaborer une stratégie de réaction managériale simple et efficace favorisant la cohésion et la confiance collective
  - Évaluer l'impact de ses interventions sur le climat psychosocial de l'équipe, afin d'améliorer sa pratique de gestion d'incidents
  - Mettre en place un processus d'accompagnement

## Programme

- Enjeux de la gestion d'incidents critiques
- Mécanismes psychosociaux en situation critique
- Conséquences psychologiques et organisationnelles d'un incident critique
- Savoir réagir : outils et réflexes de la ligne hiérarchique
- Processus d'accompagnement



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Sensibilisation de la ligne hiérarchique aux risques psychosociaux

Tout employeur a l'obligation légale de sensibiliser les membres de sa ligne hiérarchique à la prévention des risques psychosociaux. Les responsables d'équipe sont en effet en première ligne pour identifier les signaux de mal-être, instaurer un climat de confiance et agir lorsque des difficultés émergent.

## Objectifs

À l'issue de la formation, les membres de la ligne hiérarchique seront capables de :

- Nommer leurs responsabilités en matière de risques psychosociaux (dont font partie la violence, le harcèlement moral, le harcèlement sexuel, les conflits)
- Identifier les responsabilités et les rôles de chacun (employeurs, direction, personnes de confiance, acteurs de prévention à tous les niveaux de la ligne hiérarchique) en matière de risques psychosociaux
- Restituer les bases théoriques, législatives et pratiques en termes de risque psychosociaux
- Connaître les outils à disposition
- Repérer des signaux indicateurs de risques
- Connaître ses obligations légales en matière de prévention des risques psychosociaux

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout membre de la ligne hiérarchique.

## À propos du formateur

Le conseiller en prévention-aspects psychosociaux de Cohezio

## Programme

- Cadre législatif en termes de risques psychosociaux
- Les 7 domaines du bien-être au travail
- Que constituent les risques psychosociaux
- Les différents rôles et responsabilités de la ligne hiérarchique
- Les outils et procédures à disposition
- Les signaux indicateurs de risque



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](mailto: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

### Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	psy_20/F/312

### Pour qui ?

Ligne hiérarchique

- 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

### 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](mailto:info@baoacademy.be)



## Infos pratiques

	1/2 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P2-PSY-23

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout travailleur amené à travailler en équipe.

## À propos du formateur

La formation est donnée par un conseiller en prévention – aspects psychosociaux de Cohezio.

# Sensibilisation des travailleurs aux discriminations sur le lieu du travail

Cette sensibilisation donne aux travailleurs des clés pour identifier les situations de discrimination au travail et adopter des pratiques qui renforcent le respect, la diversité et l'équité au sein des équipes.

## Objectifs

La discrimination au travail ne se résume pas à des situations extrêmes ou flagrantes. Elle peut prendre des formes parfois invisibles, mais profondément injustes : remarques déplacées, opportunités inégalement distribuées, préjugés persistants... Ces attitudes, conscientes ou non, peuvent impacter le bien-être, la motivation et le sentiment d'appartenance de nombreux travailleurs.

En 2023, la législation en matière de lutte contre les discriminations s'est renforcée, soulignant l'importance croissante de ces enjeux dans le monde professionnel. Ce changement vise à mieux protéger les victimes, à clarifier les responsabilités des employeurs, et à inciter chacun à adopter une posture plus inclusive.

Il ne s'agit pas seulement de respecter la loi : il s'agit de construire un environnement de travail où chacun a réellement sa place, quelles que soient ses origines, son genre, son âge, son orientation sexuelle, ses convictions ou encore son état de santé.

Cette demi-journée de sensibilisation a donc pour objectif de vous permettre de mieux comprendre ce qu'est la discrimination, d'identifier les comportements à risque, mais aussi de réfléchir collectivement aux bonnes pratiques à adopter. Car au-delà du cadre légal, c'est ensemble que nous pouvons faire évoluer les mentalités, prévenir les injustices, et favoriser un climat de travail fondé sur le respect, la diversité et l'équité.

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

- Comprendre les notions clés
- Identifier les situations de discrimination au travail
- Prendre conscience de son rôle individuel et collectif
- S'outiller pour agir concrètement

## Programme

- Comprendre les notions clés
- Point légal
- Identifier les situations de discrimination au travail
- Prendre conscience de son rôle individuel et collectif
- Engagement collectif



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Sensibilisation du personnel aux risques psychosociaux

Légalement, tout employeur doit informer l'ensemble de ses collaborateurs sur les procédures internes mises en place au sein de l'entreprise ou de l'institution dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux.

## Objectifs

Nous passons une grande partie de notre vie au travail. Il est donc essentiel que cet espace reste un lieu où l'on se sent bien, respecté et soutenu. Pourtant, il arrive que certaines situations rendent le quotidien plus difficile : surcharge de travail, manque de reconnaissance, tensions dans l'équipe, perte de motivation... Ce sont ce qu'on appelle des risques psychosociaux, ou RPS.

Parler des RPS, c'est avant tout reconnaître que notre santé mentale et notre bien-être au travail sont tout aussi importants que la sécurité physique. Ce n'est ni un signe de faiblesse, ni un sujet tabou : c'est une réalité que beaucoup peuvent vivre, parfois sans oser en parler.

Cette sensibilisation a pour but de mieux comprendre ces risques, de savoir les repérer – chez soi comme chez ses collègues – et surtout, de découvrir comment agir, ensemble, pour améliorer notre cadre de travail. Car chacun a un rôle à jouer : en s'écoulant, en communiquant, en osant demander de l'aide, et en contribuant à un climat de confiance.

Être informé, c'est déjà une forme de protection. Et c'est aussi un premier pas vers un environnement de travail plus sain, plus humain, et plus solidaire.

## Pour qui ?

Cette formation s'adresse à tout travailleur.

## À propos du formateur

Le conseiller en prévention – aspects psychosociaux de Cohezio

## Programme

- Cadre législatif en termes de risques psychosociaux
- Les 7 domaines du bien-être au travail
- Que constituent les risques psychosociaux
- Les différents rôles et responsabilités de chaque acteur en termes de risques psychosociaux (ligne hiérarchique, personne de confiance, travailleur,...)
- Les outils et procédures à disposition



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](mailto: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.

## 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

## Pour qui ?

Pour tous. 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.

## À propos du formateur

La conférence 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Secourisme

---

L'aide que vous fournissez avant l'arrivée des services d'urgence est cruciale.



# 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 ?

## 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

## 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.

## Programme

- Démonstration de l'utilisation du DEA au cours d'une réanimation cardio-pulmonaire
- Notions théoriques : statistiques, la chaîne 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](mailto: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.

## 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.

### Infos pratiques

	1/2 ou 1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	med_20/F/223

### Pour qui ?

Tout public.

### À propos du formateur

Nos formateurs sont expérimentés et ont bénéficié d'une formation médicale.



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](mailto: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.

## 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.

## 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.



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](mailto: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 ?

## 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, 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](mailto: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.

## 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.

## 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.



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](mailto: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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	3 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.

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](mailto: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.

## 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.

## 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.



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](mailto:info@baoacademy.be)



# Sécurité

---

Assurez la sécurité de travail de chaque collaborateur et poste de travail.



# 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.



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](mailto: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.

## 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 connaître 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.

## Pour qui ?

Les employeurs, SIPP et ligne hiérarchique.

## À propos du formateur

Le conseiller en prévention sécurité 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Atex : Risques liés aux zones à atmosphères explosives

La réglementation 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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.

#### 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](mailto: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
	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.

## Programme

### Théorie

- Législation et les responsabilités civiles et pénales
- Consignes de sécurité
- Caractéristiques techniques du chariot élévateur à fourches
- Stabilité des chariots
- Tableau de charges
- Évaluation des charges
- Point pivot
- Prise de poste
- Fin de poste
- Règles de circulation
- Interdictions
- Risques de basculement
- Techniques de gerbage
- Dangers liés à la manipulation

Évaluation : QCM

### Pratique

- Technique de conduite
- Technique de gerbage/dégerbage
- Technique de fin de poste
- Évaluation pratique

 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](mailto:info@baoacademy.be)



Voir en ligne



# Conduite et travail de base avec un manuscopic/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.

## Programme

### Infos pratiques

	3 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	gue_20/F/507

### Pour qui ?

Conducteurs débutants.

### À propos du formateur

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

#### Théorie

- Législation
- Consignes de sécurité et règles de circulation
- Caractéristiques techniques du chariot élévateur (type manitou-manuscopic)
- Prise de fonction et check-list
- Conduite en général
- Notions de base
- Travail avec un manitou-manuscopic
- Principe physique, l'équilibre des charges
- Évaluation des connaissances : questionnaire à choix multiples

#### Pratique

- Réalisation d'une check-list de prise de fonction
- Conduite à vide
- Conduite en sécurité
- Parcours au sol
- Manipulation statique de charges
- Différents types de charges
- Conduite avec charge et travail avec bac
- Manutention de charge en hauteur
- Chargement et déchargement
- Conduite technique
- Évaluation 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](mailto:info@baoacademy.be)



## 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.

# Conseiller en prévention niveau 2

Toute entreprise a l'obligation d'avoir en son sein un (des) conseiller(s) en prévention.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Conseiller en prévention niveau 3

Toute entreprise a l'obligation d'avoir en son sein un (des) conseiller(s) en prévention.

## 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.

## Infos pratiques

	6 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.

## 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](mailto: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.

## Programme

### Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	gue_20/F/508

### Pour qui ?

Élingueur peu expérimenté (moins de 6 mois) ou candidat élingueur.

### À propos du formateur

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

#### 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](mailto: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.

## 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

### Législation

- Description des responsabilités, obligations des travailleurs et de la ligne hiérarchique, loi sur le bien-être

### 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,...
- Postures ergonomiques

### 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](mailto: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.

### 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.

## 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.



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](mailto: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.

## 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.

## Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Offre sur mesure
	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.



Voir en ligne

## 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

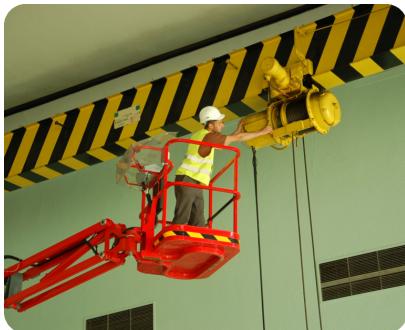
### Jour 2 : Communication et Sécurité – Faire passer les bons messages

- 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.



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](mailto: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.

## Programme

### Infos pratiques

	3 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.

#### 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](mailto: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.

## 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.

## Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P1-SECU-EXT-11

## 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.

## 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](mailto: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.

## 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.

## Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	P1-SECU-EXT-12

## 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.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)



# Safety day: une journée de sensibilisation à la sécurité et au bien-être au travail

Le safety day, c'est une journée interactive pour mobiliser vos équipes, renforcer les bons réflexes et faire de la sécurité une fierté collective.

## Objectifs

À l'issue de cette journée de sensibilisation, les participants auront développé leurs connaissances et bonnes pratiques dans plusieurs domaines, contribuant ainsi à une culture positive de sécurité et de bien-être au travail.

## Programme

Le **Safety Day** se compose de plusieurs **ateliers interactifs** d'environ 1h30. Au fil de la journée, chaque participant découvre et expérimente différentes **bonnes pratiques** à adopter dans son environnement professionnel.

Le programme est **conçu sur mesure selon vos objectifs et priorités**, pour garantir une expérience pertinente et engageante pour vos équipes.

Exemples d'ateliers:

- **Premiers secours:** premiers soins, réanimation cardio-pulmonaire, utilisation du DEA, appel des secours...
- **Gestion de l'agressivité et gestion des conflits:** comprendre les facteurs de risque, développer des techniques de communication et d'apaisement...
- **Développement personnel:** gestion du stress, confiance en soi, communication assertive...
- **Ergonomie:** prévention des troubles musculosquelettiques, manutention, travail sur écran...
- **Prévention des risques:** comportements sécuritaires, identification des dangers, bonnes pratiques de prévention...
- **Hygiène industrielle:** sensibilisation aux risques chimiques, bonnes pratiques, lecture d'étiquettes...
- **Hygiène de vie et santé:** activité physique, alimentation équilibrée, prévention des risques cardiovasculaires...



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](mailto: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.

## Objectifs

### Infos pratiques

	1/2 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	sec_20/F/514

### Pour qui ?

Les membres de la ligne hiérarchique.

### À propos du formateur

Le conseiller en prévention-sécurité de Cohezio.

## Programme

L'intervention contribue à :

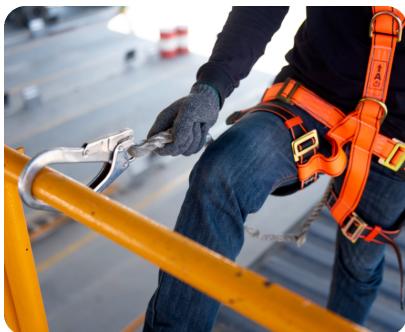
- Donner un aperçu du système dynamique de gestion des risques.
- Sensibiliser et clarifier les rôles et responsabilités de chacun dans l'organisation de la politique de Bien-Être.
- Fournir les bases théoriques et pratiques pour contribuer à sa mise en place.
- Présenter l'analyse des accidents de travail 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](mailto: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.

## 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
- Protection collective
- Protection individuelle : règles et obligations
- EPI destinés aux travaux en hauteur
- Règles d'utilisation
- 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 et évolution sur ligne de vie horizontale
- Mise en place d'une ligne de vie verticale et évolution sur ligne de vie verticale
- Évolution sur une échelle à crinoline équipée d'un rail lock
- Mise en place d'un stop chute
- Palans et mouflages
- Le sauvetage individuel
- Évaluation



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](mailto: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.

## 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.

## Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.

## Programme

### Théorie

- Terminologie des parties
- Critères de stabilité – résistance-rigidité
- Anchorage, 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](mailto: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
	gue_20/F/506

## Pour qui ?

Caristes déjà expérimentés

## À propos du formateur

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

- 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
- Évaluation 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](mailto: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.

## 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

## Infos pratiques

	2 jours
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.



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](mailto: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.

## 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.

### Infos pratiques

	1 jour
	Présentiel
	Tarif sur demande
	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.

## 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](mailto:info@baoacademy.be)