

## SENSIBILISATION AUX BONS REFLEXES POUR PREPARER SA RETRAITE

|  |  |                           |                              |
|--|--|---------------------------|------------------------------|
| <b>DURÉE DE LA FORMATION</b>   | 3 heures sur 0.5 jour  | <b>NOMBRE MINI / MAXI</b> | 1 stagiaires / 10 stagiaires |
| <b>OBJECTIF PÉDAGOGIQUE</b>  | A l'issue de la formation vous serez capable dans le cadre de votre fin d'activité professionnelle de préserver votre santé & d'appliquer les gestes de secours afin de réagir face à un accident après avoir appelé les secours.  |                           |                              |
| <b>PUBLIC CONCERNÉ</b>   | Toute personne devant partir à la retraite dans l'année  |                           |                              |
| <b>PRÉREQUIS NÉCESSAIRES</b>   | Parler français (ou présence d'un traducteur)  |                           |                              |
| <b>PROGRAMME PÉDAGOGIQUE</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment bien préparer sa retraite ?</li> <li>• La gestion du stress</li> <li>• Les bases d'une alimentation équilibrée</li> <li>• Les bons réflexes de préservation de sa santé</li> </ul> <p>Les gestes qui sauvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protéger de façon adaptée : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soi-même, la victime et les autres</li> </ul> </li> <li>• Examiner la victime</li> <li>• Garantir une alerte favorisant l'arrivée des secours adaptés au plus près de la victime : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Numéros d'urgence et message à transmettre</li> </ul> </li> <li>• Secourir la(les) victime(s) de manière appropriée : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir face à une hémorragie,</li> <li>- Réagir face à une personne qui ne répond pas mais qui respire</li> <li>- Réagir face à une victime qui ne respire pas</li> </ul> </li> </ul> |                           |                              |
| <b>EQUIPE PÉDAGOGIQUE</b>  | Certifiée formateur S.S.T. par le réseau 'Ass. Mal. Risq. Pro. / INRS'   |                           |                              |
| <b>TECHNIQUES PÉDAGOGIQUES</b>   | Cours théoriques – Études de cas – Exercices participatifs – Cas pratiques – Démonstrations – Mises en situation (alerte & secours dans différentes conditions)  |                           |                              |
| <b>OUTILS PÉDAGOGIQUES</b>   | Ordinateur & Vidéoprojecteur – Documents, Photos & Vidéos – Paperboard – Mannequins – Défibrillateur de simulation – Matériels multiples –   |                           |                              |
| <b>ÉQUIPEMENTS DES STAGIAIRES</b>  | /  |                           |                              |
| <b>MODALITÉS DE SUIVI D'EXÉCUTION, D'APPRÉCIATION, D'ÉVALUATION, &amp; DE SATISFACTION</b> | Émargement des participants par demi-journée<br>Evaluation formative par le formateur tout au long de la formation<br>Évaluation de la satisfaction des stagiaires en fin de formation   |                           |                              |
| <b>FORMATION CERTIFIANTE</b>   | NON – Attestation de formation individuelle  |                           |                              |
| <b>NATURE DE L'ACTION</b>  | Action d'entretien ou de perfectionnement des compétences  |                           |                              |
| <b>MODALITÉS DE FINANCEMENT</b>  | Entreprise – Compte Personnel de Formation (CPF) – OPCO  |                           |                              |
| <b>TARIFS</b>  | <b>NOUS CONTACTER – 06 23 10 02 34 – <a href="mailto:contact@fpas.fr">contact@fpas.fr</a> – <a href="http://www.fpas.fr">www.fpas.fr</a></b>   |                           |                              |
| <b>EN CAS DE BESOIN / QUESTION</b>   | F.P.A.S reste à votre disposition pour toute question éventuelle   |                           |                              |

Pour les personnes en situation de handicap, en difficulté d'apprentissage ou en cas de singularité,  
Contacter F.P.A.S. pour l'étude au cas par cas de l'aménagement et l'adaptation de la formation.