

CATALOGUE FORMATIONS 2026

VOTRE PARTENAIRE EN PRÉVENTION
DES RISQUES PROFESSIONNELS



UN MOT DES DIRIGEANTS

Vous aider à travailler en sécurité.

La prévention des risques professionnels ne devrait jamais être une simple obligation réglementaire. Pour nous, elle est avant tout une question de responsabilité et de respect des femmes et des hommes qui font vivre nos entreprises au quotidien.

Nous avons créé OTIUM pour accompagner les dirigeants et leurs équipes de manière concrète, pragmatique et accessible, loin des discours trop théoriques. Notre objectif est simple : vous aider à travailler en sécurité, durablement et sereinement.

Vincent Cazin

Sur le terrain, la sécurité ne s'improvise pas.

Sur le terrain, la sécurité ne s'improvise pas. Elle se construit chaque jour, avec des outils simples, des méthodes adaptées et surtout du bon sens.

À travers nos formations, notre rôle n'est pas seulement de former, mais d'accompagner. Parce qu'une démarche de prévention efficace, c'est avant tout une démarche comprise et partagée par tous.

Théo Mangin

QUELQUES CHIFFRES



98%
Satisfaction



95%
Réussite



+ 950
Apprenants

UNE ÉQUIPE DE TERRAIN POUR VOUS ACCOMPAGNER !

0 PRÉSENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

P1

1 CONFORMITÉ RÉGLEMENTAIRE



- Réaliser et mettre à jour le DUERP P5
- Analyse d'accidents de travail et maladies professionnelles (ATMP) P6
- Maîtriser ses obligations en Santé Sécurité au Travail P7

2 RISQUES PHYSIQUES



- Sensibilisation aux troubles musculosquelettiques (TMS) P8
- Adopter les bons gestes et postures de travail P9
- Adopter les bons gestes et postures de travail sur écran P10

3 RISQUES PSYCHOSOCIAUX



- Désamorcer les tensions et situations conflictuelles au travail P11
- Gérer ses émotions dans le milieu professionnel P12
- Identifier les facteurs de stress et agir en prévention P13

4 SÉCURITÉ INCENDIE



- Manipulation d'extincteurs P14
- Exercices d'évacuation P15
- Guide et serre-file P16

5 SECOURISME



- Sauveteur Secouriste au Travail P17
- Premiers Secours en Santé Mentale en milieu professionnel (PSSM) P18

6 PRÉVENTION AU QUOTIDIEN



- Mise en place de 1/4h, accueil et causeries sécurité P19
- Eveil musculaire avant prise de poste P20
- Les indicateurs à suivre et process d'amélioration continue de la SST P21

7 HABILITATIONS



- Habilitation électrique BS-BE, H0-B0 P22
- CACES R485, R489 P23
- Risque routier : salarié en mission P24



Réaliser et mettre à jour le DUERP



Sur site



OBJECTIF :

- Améliorer le niveau de sécurité dans l'entreprise en utilisant les outils d'Évaluation des Risques et permettre l'autonomie de la structure sur l'élaboration, la mise à jour et le suivi du Document Unique.



PROGRAMME :

- Bonnes pratiques du réseau de prévention (CARSAT, INRS, ...)
- Informations et indicateurs nécessaires à l'évaluation des risques professionnels
- Les conditions de réussite d'une démarche d'évaluation des risques
- Le processus d'apparition du dommage
- Identification des risques
- Évaluation des risques
- Les principes généraux de prévention
- Proposition d'un plan d'action
- Création du Document Unique
- Le suivi et la mise à jour du Document Unique

Parce que vous êtes les mieux placés pour évaluer vos risques professionnels, devenez autonomes dans la rédaction, le suivi et la mise à jour de votre Document Unique



½ Journée



Personnes désignées en charge de l'évaluation des risques



1 à 12 personnes



Nous contacter



(F101)

Article R4121-1 :

"L'employeur transcrit et met à jour dans un document unique les résultats de l'évaluation des risques pour la santé et la sécurité des travailleurs."



Analyse accidents de travail et maladies professionnelles (ATMP)



Sur site



OBJECTIFS :

- Rendre les participants autonomes dans la réalisation d'une analyse critique des accidents du travail
- Permettre aux participants d'être force de proposition
- Dynamiser votre politique sécurité



Vous êtes en première ligne face aux accidents du travail et aux maladies professionnelles. Sécurisez vos pratiques en maîtrisant l'analyse des ATMP et l'ensemble des procédures obligatoires pour agir efficacement et protéger durablement votre structure.

PROGRAMME :

- Situation à risque (identifier une situation à risque, rôle et responsabilités de chacun face à une telle situation)
- Méthode d'analyse des risques à posteriori (la collecte d'informations, le compte rendu des faits, l'arbre des causes)
- Proposition d'actions préventives et correctives (les 9 Principes Généraux de Prévention)
- Obligations juridiques en cas d'ATMP (DAT, CPAM)

(F102)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter



Maîtriser ses obligations en Santé Sécurité au Travail



Sur site



OBJECTIFS :

- Décrire les principales exigences juridiques et les obligations en santé-sécurité au travail (SST)
- Expliquer l'organisation et la logique des principes généraux de la prévention
- Appliquer la réglementation pour apprécier le niveau de conformité de son site



Article R4121 :

“ L'employeur est tenu de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés.”

PROGRAMME :

- Identifier les principales sources de droit en santé-sécurité au travail (SST)
- Les obligations fondamentales de l'employeur
- Expliquer les risques juridiques en cas de non-respect de ces obligations
- Les principes généraux de prévention
- Discuter le rôle et les missions des acteurs internes et externes en SST
- Appliquer la réglementation pour apprécier le niveau de conformité de son site
- Distinguer les obligations particulières

(F103)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter



Sensibilisation aux troubles musculosquelettiques (TMS)



OBJECTIFS :

- Connaître les enjeux de la sécurité physique pour mieux prendre soin de soi
- Comprendre ce que sont les TMS, leurs causes et leurs conséquences sur la santé et l'organisation du travail.
- Identifier les facteurs de risques présents dans son activité professionnelle



Notre +

Une formation ancrée sur vos situations de travail réelles, avec en fin de séance, un coaching physique spécifique applicable immédiatement.

PROGRAMME :

- Définition des TMS : mécanismes d'apparition et principales pathologies
- Chiffres clés et enjeux humains, organisationnels et économiques
- Facteurs de risques : gestes répétitifs, postures contraignantes, manutention, contraintes organisationnelles
- Repérage des situations à risque dans l'environnement de travail
- Rôle des acteurs de la prévention dans l'entreprise
- Échanges et analyse de situations concrètes issues du terrain

(F201)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

SUBVENTIONS CARSAT
APPLICABLES



Adopter les bons gestes et postures de travail



Sur site



OBJECTIFS :

- Connaître les enjeux de la sécurité physique pour mieux prendre soin de soi
- Réaliser les manutentions manuelles en utilisant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Identifier les facteurs de risques présents dans son activité professionnelle



Article R4541-8 :

“L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

1. D'une information sur les risques (...)
2. D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. (...)

PROGRAMME :

- Prendre conscience de l'impact des risques physiques en matière de Santé et Sécurité au Travail
- Découvrir les notions de base en anatomie pour comprendre les TMS
- Facteurs de risques : gestes répétitifs, postures contraignantes, manutention, contraintes organisationnelles
- Principes de prévention (notions d'ergonomie, bonnes pratiques gestuelles et posturales)
- Comprendre les principes de sécurité et d'économie d'effort
- Eveil musculaire adapté

(F202)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



1 240 € H.T

SUBVENTIONS CARSAT
APPLICABLES



Ergonomie au poste de travail - Travail sur écran (bureau)



OBJECTIFS :

- Comprendre les risques liés au travail sur écran (fatigue visuelle, TMS, sédentarité) et leurs impacts sur la santé.
- Identifier les mauvaises postures et les facteurs de risque dans son environnement de travail.
- Aménager efficacement son poste et adopter les bons réglages



Notre +

Une formation ancrée sur vos situations de travail réelles, avec en fin de séance, un coaching physique spécifique applicable immédiatement.

PROGRAMME :

- Les risques liés au travail sur écran : fatigue visuelle, douleurs cervicales, lombaires, troubles musculosquelettiques
- Les principes ergonomiques de base
- Réglage du poste de travail (écran, siège, matériel informatique, environnement)
- Les bonnes postures et gestes à adopter
- L'importance des pauses actives et de la mobilité
- Exercices simples d'étirement et de détente applicables au bureau

(F203)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

SUBVENTIONS CARSAT
APPLICABLES



Désamorcer les tensions et situations conflictuelles au travail



OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes des tensions et des conflits en milieu professionnel.
- Identifier les signaux précurseurs et analyser les situations conflictuelles avec recul.
- Adopter des techniques de communication adaptées pour désamorcer les tensions et rétablir un climat de travail serein.

PROGRAMME :

- Temps d'échange sur la situation de l'entreprise
- Définition et typologie des conflits au travail
- Les mécanismes d'escalade des tensions
- Les facteurs déclencheurs : organisationnels, relationnels, émotionnels
- Les bases de la communication assertive
- Technique de désamorçage : écoute active, reformulation, gestion des émotions
- Table ronde expérientielle



Notre +

Une approche interactive basée sur des mises en situation réalistes pour acquérir des outils concrets, directement mobilisables face aux tensions du quotidien.

(F301)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

SUBVENTIONS CARSAT
APPLICABLES

10



Gérer ses émotions dans le milieu professionnel



OBJECTIFS :

- Comprendre le rôle des émotions et leur impact sur les comportements et les relations de travail.
- Identifier ses propres déclencheurs émotionnels et analyser ses réactions en situation professionnelle.
- Développer des stratégies concrètes pour réguler ses émotions.



Notre +

Une formation ancrée sur vos situations de travail réelles, avec en fin de séance, un coaching physique spécifique applicable immédiatement.

PROGRAMME :

- Les émotions : définition, mécanismes et fonctions
- Différence entre émotion, ressenti et comportement
- Les déclencheurs émotionnels en milieu professionnel
- Stress, frustration, colère, peur : comprendre pour mieux réguler
- Techniques de régulation émotionnelle : prise de recul, auto-observation, techniques de respiration et d'ancrage.
- Développer l'intelligence émotionnelle
- Table ronde expérientielle

(F302)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

SUBVENTIONS CARSAT
APPLICABLES



Identifier les facteurs de stress et agir en prévention



Sur site



OBJECTIFS :

- Identifier les différents types de RPS et leurs impacts sur la santé
- Repérer les facteurs de stress individuels, organisationnels et environnementaux dans son activité professionnelle.



Notre +

Les participants à cette formation repartent avec un plan d'action pour agir en prévention sur les facteurs de risques psychosociaux

PROGRAMME :

- Risques psychosociaux : De quoi parle t-on ? (Stress, violences, harcèlements, Risques et troubles psychosociaux)
- Stress aigu, stress chronique, risques psychosociaux
- Indicateurs et signaux faibles (physiques, psychologiques et comportementaux)
- La position collaborateurs et managériale face aux signaux d'alertes
- Élaboration d'un plan d'actions de prévention adapté au terrain
- Table ronde expérientielle

(F302)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

SUBVENTIONS CARSAT
APPLICABLES



Manipulation d'Extincteurs



Sur site



OBJECTIF :

- Être en mesure de lutter contre un départ de feu au moyen de l'extincteur approprié



Article R. 4227-28 :

“« L'employeur prend les mesures nécessaires pour que tout commencement d'incendie puisse être rapidement et efficacement combattu dans l'intérêt du sauvetage des travailleurs ».

PROGRAMME :

- Conséquences et effets sur l'homme
- Triangle du feu
- Classes de feu
- Les extincteurs
- La conduite à tenir en cas de départ de feu
- Les moyens d'alerte
- La dangerosité des fumées
- Manipulation d'extincteurs

(F401)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter



Exercices d'évacuation



Sur site



OBJECTIF :

- Vérifier la pertinence de la procédure d'évacuation
- Vérifier la maîtrise de la procédure par les acteurs de l'évacuation
- Définir des axes d'amélioration éventuels



PROGRAMME :

- Définition d'un scénario en amont de l'intervention
- Evacuation en condition réelle
- Débriefing avec les acteurs de l'évacuation
- Remise d'un compte rendu avec axes d'amélioration et propositions de solutions



Le débriefing de l'exercice, avec les guides et serre-files, permet de valider le recyclage de leurs compétences.

(F403)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

Article R. 4227-39 :

“« La consigne de sécurité incendie prévoit des essais et visites périodiques du matériel et des exercices au cours desquels les travailleurs apprennent à reconnaître les caractéristiques du signal sonore d'alarme générale, à se servir des moyens de premier secours et à exécuter les diverses manœuvres nécessaires. Ces exercices et essais périodiques ont lieu au moins tous les six mois (...) ».



Guide et serre-file



Sur site



OBJECTIF :

- Savoir réagir et s'organiser pour faire évacuer un groupe de personnes
- Connaître la procédure d'évacuation (chemins, issues, points de rassemblement...)
- Prendre les bonnes décisions en cas d'exposition aux fumées



PROGRAMME :

- Notions de base en prévention incendie
- L'alarme / l'alerte
- Rôles et missions du guide et serre-file
- Définition de deux hypothèses d'évacuation par zone
- **En pratique** : reconnaissance et identification du matériel, des issues de secours, difficultés de cheminement

(F402)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

Article R. 4227-39 :

“« La consigne de sécurité incendie prévoit des essais et visites périodiques du matériel et des exercices au cours desquels les travailleurs apprennent à reconnaître les caractéristiques du signal sonore d'alarme générale, à se servir des moyens de premier secours et à exécuter les diverses manœuvres nécessaires. Ces exercices et essais périodiques ont lieu au moins tous les six mois (...) ».



Sauveteur Secouriste au Travail (SST)



Sur site



OBJECTIF :

- Intervenir efficacement face à une situation d'accident, dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention
- Adopter un comportement adapté en cas d'accident, incident ou dysfonctionnement sur son lieu de travail



PROGRAMME :

- Cadre juridique de l'intervention d'un SST
- Mettre en sécurité les acteurs de la situation d'accident
- Examiner la personne victime d'un accident
- Alerter ou faire alerter
- Contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention



(F501)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

Article R. 4224-15 :

“ Un membre du personnel reçoit la formation de secouriste nécessaire pour donner les premiers secours en cas d'urgence dans :

- 1) Chaque atelier où sont accomplis des travaux dangereux ;
- 2) Chaque chantier employant vingt travailleurs au moins pendant plus de quinze jours où sont réalisés des travaux dangereux. Les travailleurs ainsi formés ne peuvent remplacer les infirmiers ».



Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)



Sur site



OBJECTIF :

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de la santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information



**Premiers
Secours
en Santé
Mentale**
France

APPRENDRE À AIDER

PROGRAMME :

- La santé mentale (troubles psychiques, facteurs de risques, rôles et missions du secouriste, plan d'action AERER)
- Signes, symptômes et interventions pour les cas de :
 - Dépression et crise suicidaire
 - Troubles anxieux, crise de panique et choc post traumatique
 - Troubles psychotiques
 - Utilisations de substances

(F502)



½ Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

Notre +

Formation très vivante et ponctuée de nombreuses mises en situation Remise d'un livret PSSM



Mise en place de 1/4h, accueil et causeries sécurité



Sur site



OBJECTIFS :

- Comprendre les enjeux des 1/4h sécurité, des accueils sécurité et des causeries comme outils clés de prévention.
- Structurer et animer efficacement ces temps courts pour favoriser l'adhésion et la participation des équipes.
- Développer une culture sécurité vivante et partagée au sein de l'organisation.



Notre +

Une formation axée sur la pratique avec création et animation de vos propres 1/4h, accueil ou causerie sécurité

PROGRAMME :

- Les enjeux de la communication en santé et sécurité au travail
- Rôle des 1/4h sécurité, accueils sécurité et causeries dans la prévention des risques
- Préparer et structurer un temps sécurité efficace
- Choisir des thématiques adaptées aux réalités du terrain
- Gérer les objections et les résistances
- Formalisation et traçabilité des actions menées
- **Ateliers pratiques :** construction et simulation d'un 1/4h sécurité

(F601)



1 Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter



Mise en place d'un éveil musculaire avant prise de poste



OBJECTIFS :

- Concevoir et structurer une routine d'éveil musculaire adaptée aux contraintes et aux gestes métier de ses équipes.
- Animer efficacement un temps d'éveil musculaire pour favoriser l'adhésion et l'engagement collectif.



Notre +

Une formation 100 % pratique avec expérimentation d'exercices et création d'une routine personnalisée

PROGRAMME :

- Les bénéfices de l'éveil musculaire en santé et sécurité au travail
- Lien entre préparation physique, vigilance et réduction des risques
- Principes de base : mobilisation articulaire, activation musculaire, progressivité
- Adapter les exercices aux spécificités métiers (manutention, gestes répétitifs, postures contraignantes...)
- Durée, fréquence et organisation pratique, posture de l'animateur
- **Atelier pratique** : construction et animation d'une séance type

(F602)



1 Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

SUBVENTIONS CARSAT
APPLICABLES



Les indicateurs à suivre et process d'amélioration continue de la SST



OBJECTIFS :

- Identifier les indicateurs clés de performance en santé et sécurité au travail (SST) de l'entreprise
- Intégrer les indicateurs dans une démarche d'amélioration continue pour renforcer durablement la culture sécurité.



Notre +

La construction de vos indicateurs et tableau de bord, pour repartir avec un outil de pilotage immédiatement opérationnel.

PROGRAMME :

- Les enjeux du pilotage en santé et sécurité au travail
- Indicateurs de résultats vs indicateurs de moyens (*taux de fréquence, taux de gravité, presque-accidents, actions préventives...*)
- Choisir des indicateurs pertinents et exploitables
- Communication des résultats auprès des équipes et de la direction
- Boucle d'amélioration continue : analyser, corriger, ajuster
- **Atelier pratique** : Mise en place de tableaux de bord SST

(F603)



1 Journée



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter



Habilitations électriques : **HO-B0 ; BS-BE**



Sur site ou
en centre de
formation



OBJECTIFS :

- Maîtriser les prescriptions de sécurité pour effectuer des opérations simples d'ordre électrique et des manœuvres en basse tension.
- Identifier et prévenir les risques électriques liés aux interventions élémentaires dans un environnement électrique.



Notre +

Une pédagogie axée sur la mise en situation et l'analyse de cas concrets pour sécuriser réellement vos interventions au quotidien.

PROGRAMME :

- Rappels des notions fondamentales en électricité
- Les effets du courant électrique et les mécanismes d'accident
- Identification des risques lors d'opérations simples
- Procédures de mise hors tension et de vérification d'absence de tension
- Utilisation des équipements de protection individuelle et collective
- Conduite à tenir en cas d'accident
- Évaluation théorique et pratique des acquis pour la délivrance de l'habilitation

HO - B0

(F702)

HS - BE

(F703)



2 Journées



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter



CACES R485 & R489 : conduite de chariot de manutention automoteur



Sur site ou
en centre de
formation



OBJECTIFS :

- Maîtriser les règles de sécurité liées à l'utilisation des chariots automoteurs et des engins de levage.
- Être capable d'effectuer en sécurité les opérations de conduite et de manutention.
- Prévenir les risques professionnels liés aux déplacements, aux charges et aux interactions avec l'environnement de travail



PROGRAMME :

Partie théorique :

- Réglementation et obligations
- Risques liés aux chariots (renversement, chute de charges, écrasement, impacts, etc.)
- Équipements et dispositifs de sécurité
- Facteurs humains : vigilance, zone partagée.

Partie pratique

- Connaissance de l'engin : contrôles avant prise de poste, position du conducteur.
- Manœuvres de base : démarrage, arrêt, trajectoires, circulation en zones contraintes.
- Manipulation en charge : levée, dépôt, empilage, stabilité de la charge.

Évaluation théorique et pratique des acquis pour la délivrance de l'habilitation

R485

(F704)

R489

(F705)



2 Journées



Tout public



1 à 12 personnes



Risque routier : salarié en mission

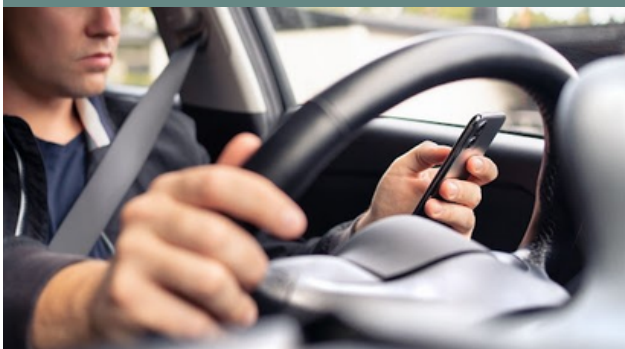


Sur site ou
en centre de
formation



OBJECTIFS :

- Comprendre les enjeux du risque routier professionnel et ses impacts humains, juridiques et organisationnels.
- Identifier les facteurs de risque liés aux déplacements professionnels
- Adopter une conduite préventive et responsable



Lorsqu'il met à la disposition d'un salarié un véhicule pour lui permettre d'exécuter son contrat de travail, l'employeur est tenu à son égard à une obligation de sécurité et il lui appartient de prendre toutes les mesures nécessaires pour éviter de mettre en péril sa sécurité.

PROGRAMME :

- Contexte réglementaire et enjeux (*accidents de la route, responsabilités et obligations*)
- Analyse des facteurs de risque
 - Facteurs humains
 - Facteurs organisationnels
 - Facteurs environnementaux
 - Analyse d'accidents types et retours d'expérience
- Conduite préventive et bonnes pratiques
- Démarche de prévention en entreprise

(F706)



2 Journées



Tout public



1 à 12 personnes



Nous contacter

UN ORGANISME RECONNU EN FRANCE

Numéro de déclaration d'activité : n°84692469169

Numéro d'immatriculation Intervenant en Prévention des Risques Professionnels : n°5453258



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation



DIRECTE
Direction Régionale de l'Énergie,
de la Consommation, de la Concurrence,
du Travail et de l'Émulation

ILS NOUS FONT CONFIANCE

Allianz  **AIRBUS** **DANONE**

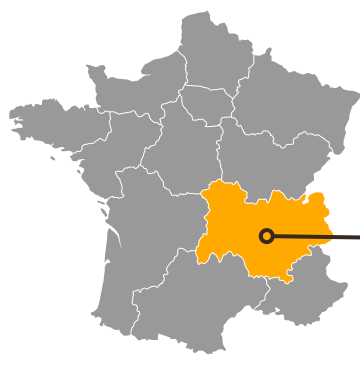
stryker[®] **Nexans**

CESI
ÉCOLE D'INGÉNIEURS

cpme69
RHÔNE

restalliance
RESTAURATION SANTÉ

**Centre hospitalier
SAINT JEAN DE DIEU**
arhm
FONDATION



Siège de formation
6 Place Bellecour
Lyon, 69002

POUR PLUS D'INFORMATIONS

CONTACTEZ NOUS



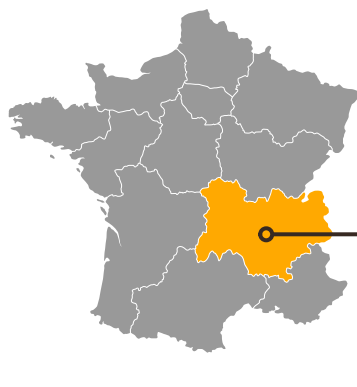
06 50 87 60 44



contact@otium-cm.com



www.otium-cm.com



Siège de formation

**6 Place Bellecour
Lyon, 69002**



otium

Carsat Retraite
& Santé
au travail

Qualiopi 
processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
Action de formation

