

# OSTRAFOR

# CATALOGUE

Contactez-nous

Tél : 01 86 90 01 92

[contact@ostrator.fr](mailto:contact@ostrator.fr)



## FORMATIONS

SST . DÉFIBRILLATEUR . SÉCURITÉ INCENDIE . PRAP

GESTION DU STRESS...

**Qualiopi**  
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION**

## SOMMAIRE

FORMATIONS	Page
Sauveteur Secouriste du Travail .....	3
• <i>Formation initiale SST</i> .....	4
• <i>Maintien et actualisation des compétences SST</i> .....	6
Défibrillateur .....	8
Sécurité incendie .....	10
• <i>Équipier 1<sup>ère</sup> intervention</i> .....	11
• <i>Équipier 1<sup>ère</sup> intervention et évacuation</i> .....	13
PRAP ( <i>Prévention des risques liés à l'activité physique</i> ).....	15
• <i>PRAP IBC</i> ..... ( <i>Industrie, bâtiment, commerce et activités de bureaux</i> )	16
• <i>Maintien et actualisation des compétences PRAP IBC</i> ...	18
Bien-être et QVCT .....	20
• <i>Gérer son stress et ses émotions en mobilisant ses ressources personnelles</i> .....	21

### *Sauveteur Secouriste du Travail*



***Des formations certifiantes***

## Formation initiale SST

Prérequis : aucun

### OBJECTIFS

Rendre le salarié capable d'intervenir, en cas d'accident, de manière immédiate et efficace sur son lieu de travail et selon le Référentiel National

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Alternance d'exposés interactifs, d'apports théoriques, études de cas et cas concrets  
La formation est dispensée par des formateurs habilités par l'INRS

### PROGRAMME

- **Rôle du Sauveteur Secouriste du Travail :**
  - Intérêt de la prévention des risques professionnels
  - Accidents du travail sur le site
- **Protéger :**
  - Reconnaître, sans s'exposer, les risques persistants éventuels qui menacent la victime de l'accident et/ou son environnement
  - Supprimer, isoler le risque ou soustraire la victime du risque sans s'exposer soi-même
- **De protéger à prévenir :**
  - Repérer les dangers dans une situation de travail
  - Supprimer ou faire supprimer des dangers dans une situation de travail, dans la limite de son champ de compétences, de son autonomie et dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention
- **Examiner :**
  - Permettre la mise en œuvre de l'action choisie en vue du résultat à obtenir
- **Alerter :**
  - Transmettre les informations nécessaires et suffisantes aux secours en fonction de l'organisation de ces derniers dans l'entreprise
- **De faire alerter à informer :**
  - Informer son responsable hiérarchique et/ou la(les) personne(s) chargée(s) de prévention dans l'entreprise ou l'établissement de la/des situation(s) dangereuse(s) repérée(s)
- **Secourir :**
  - La victime saigne abondamment
  - La victime s'étouffe
  - La victime se plaint de sensations pénibles et/ou présente des signes anormaux
  - La victime se plaint d'une brûlure
  - La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements
  - La victime ne répond pas mais respire
  - La victime ne répond pas et ne respire pas

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés. Une participation active à la formation est nécessaire et selon les résultats de l'évaluation continue par le formateur un certificat de Sauveteur Secouriste du Travail sera délivré au stagiaire



## Formation initiale SST

### PUBLIC CONCERNÉ

Les salariés d'entreprises.  
5 participants minimum par groupe et 10 maximum

### DURÉE DE LA FORMATION

14 heures soit 2 jours de préférence consécutifs

### COÛT

230 € HT par personne + 6 € (livret) par stagiaire.  
Pour les formations en intra, nous contacter pour un devis

### VALIDATION

Délivrance du certificat de Sauveteur Secouriste du Travail pour une validité de deux ans

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel

### LIEU DE LA FORMATION

Les formations sont réalisées en entreprises ou en salle de formation dans les locaux d'OSTRAFOR (Saint Germain en Laye 78100)

### ACCESSIBILITÉ

Nous contacter pour une identification des besoins

### MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Maquillage, matériel de simulation, plan d'intervention SST, défibrillateur, mannequin adulte, enfant, nourrisson



## Maintien et actualisation des compétences SST

**Prérequis :** avoir suivi une formation initiale SST

### OBJECTIFS

Réactualiser les compétences du SST acquises lors de la formation initiale et selon le Référentiel National

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation  
La formation est dispensée par des formateurs habilités par l'INRS

### PROGRAMME

En cas d'accident, rendre le salarié capable d'intervenir de manière immédiate et efficace sur son lieu de travail

- **Rappel du rôle du Sauveteur Secouriste du Travail :**
  - Protéger
  - De protéger à prévenir
  - Examiner
  - Alerter
  - De faire alerter à informer
- **Rappel des gestes de secourisme :**
  - La victime saigne abondamment
  - La victime s'étouffe
  - La victime se plaint de sensations pénibles et/ou présente des signes anormaux
  - La victime se plaint d'une brûlure
  - La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements
  - La victime ne répond pas mais respire
  - La victime ne répond pas et ne respire pas

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés. Une participation active à la formation est nécessaire et selon les résultats de l'évaluation continue par le formateur un nouveau certificat de Sauveteur Secouriste du Travail sera délivré au stagiaire



## Maintien et actualisation des compétences SST

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Les salariés d'entreprises ayant suivi une formation initiale SST  
5 participants minimum par groupe et 10 maximum

### **DURÉE DE LA FORMATION**

1 journée (7 heures)

### **COÛT**

140 € HT par personne. Pour les formations en intra, nous contacter pour un devis

### **VALIDATION**

Délivrance du certificat de Sauveteur Secouriste du Travail pour une validité de deux ans

### **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Présentiel

### **LIEU DE LA FORMATION**

Les formations sont réalisées en entreprises ou en salle de formation dans les locaux d'OSTRAFOR (Saint Germain en Laye 78100)

### **ACCESSIBILITÉ**

Nous contacter pour une identification des besoins

### **MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE**

Maquillage, matériel de simulation, plan d'intervention SST, défibrillateur, mannequin adulte, enfant, nourrisson



### *Défibrillateur*



***Formez vos équipes  
à la reconnaissance des signes  
précurseurs à l'arrêt cardiaque et à  
l'utilisation du défibrillateur***

## Défibrillateur

Prérequis : aucun

### OBJECTIFS

Former à la prise en charge de l'arrêt cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur semi-automatique et automatique externe

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Démonstration théorique et pratique de la conduite à tenir

La formation est dispensée par des formateurs habilités SST par l'INRS

### PROGRAMME

- Définition du risque et principe de l'action de secours
- Reconnaissance des signes précurseurs de l'arrêt cardiaque
- Alerte
- Réanimation cardio-pulmonaire (*massage cardiaque et bouche-à-bouche*)
- Utilisation du défibrillateur

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Initiation non certificative

### PUBLIC CONCERNÉ

Salariés d'entreprises

Groupe de 5 à 12 personnes maximum

### DURÉE DE LA FORMATION

2 heures

### COÛT

Tarifs et renseignements au 01 86 90 01 92 ou par mail [contact@ostrafor.fr](mailto:contact@ostrafor.fr)

### VALIDATION

Initiation non certificative

Une attestation de présence est fournie à l'issue

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel

### LIEU DE LA FORMATION

Les formations sont réalisées en entreprises ou en salle de formation dans les locaux d'OSTRAFOR (Saint Germain en Laye 78100)

### ACCESSIBILITÉ

Nous contacter pour une identification des besoins

### MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Défibrillateur, mannequin adulte, enfant, nourrisson

### *Sécurité incendie*



- **Équipier première intervention**
- **Équipier première intervention et évacuation**

## Équipier 1<sup>ère</sup> intervention

Prérequis : aucun

### OBJECTIFS

Acquérir les principes fondamentaux de lutte contre le feu (apprendre à manipuler un extincteur, donner l'alerte, le comportement à avoir en cas d'évacuation incendie)

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Alternance d'apports théoriques, de cas pratiques, et de mises en situation  
La formation est animée par un formateur incendie, pompier volontaire en activité

### PROGRAMME

- **Le feu :**
  - La combustion
  - Le triangle de feu
  - Le mode de propagation
  - Les causes
- **Les extincteurs :**
  - L'étiquetage
  - Les classes de feu
  - Les agents extincteurs (*l'eau, la poudre, le CO<sub>2</sub>*)
  - La procédure d'utilisation
- **Exercices pratiques :**
  - Manipulation sur feu réel (*bac écologique*)

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés

## Équipier 1<sup>ère</sup> intervention

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Entreprises, groupes de 4 à 10 personnes

### **DURÉE DE LA FORMATION**

2h30

### **COÛT**

Formation par personne en inter-entreprises : 80 euros HT + 6 € (livret) par stagiaire  
Pour les formations en intra, nous contacter pour un devis

### **VALIDATION**

Attestation de fin de formation remise aux stagiaires

### **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Présentiel

### **LIEU DE LA FORMATION**

Les formations sont réalisées en entreprises ou en salle de formation dans les locaux d'OSTRAFOR (Saint Germain en Laye 78100)

Pour les formations en intra, une salle de formation ainsi qu'un espace extérieur suffisant sont nécessaires à l'utilisation des extincteurs

### **ACCESSIBILITÉ**

Nous contacter pour une identification des besoins



## Équipier 1<sup>ère</sup> intervention et évacuation

Prérequis : aucun

### OBJECTIFS

Permettre à l'ensemble du personnel de manipuler les extincteurs, de mettre en œuvre une évacuation générale et de savoir maîtriser un début de panique  
Déterminer les rôles de chacun

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Apport théorique et exercices pratiques

### PROGRAMME

- **La réglementation**
- **Le feu : causes et conséquences d'un incendie**
- **Le triangle de feu**
- **Les classes de feu**
- **Les extincteurs :**
  - Types
  - Rôles
  - Règles de sécurité
  - Effets des produits d'extinction sur le feu
- **Les distances d'attaque de feu**
- **Le rôle du guide-file, serre-file, et responsable d'évacuation**
- **Identifier les itinéraires d'évacuation**
- **L'alarme**
- **L'étude d'évacuation**
- **Le repérage des moyens de sécurité**

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés

## Équipier 1<sup>ère</sup> intervention et évacuation

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Les salariés d'entreprises

### **DURÉE DE LA FORMATION**

2h30

### **COÛT**

1 100 € HT + 6 € (livret) par stagiaire

### **VALIDATION**

Attestation de fin de formation remise aux stagiaires

### **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Présentiel

### **LIEU DE LA FORMATION**

La formation Équipier de 1<sup>ère</sup> intervention peut se faire en intra ou en interentreprises en cas d'effectif inférieur à 4 stagiaires

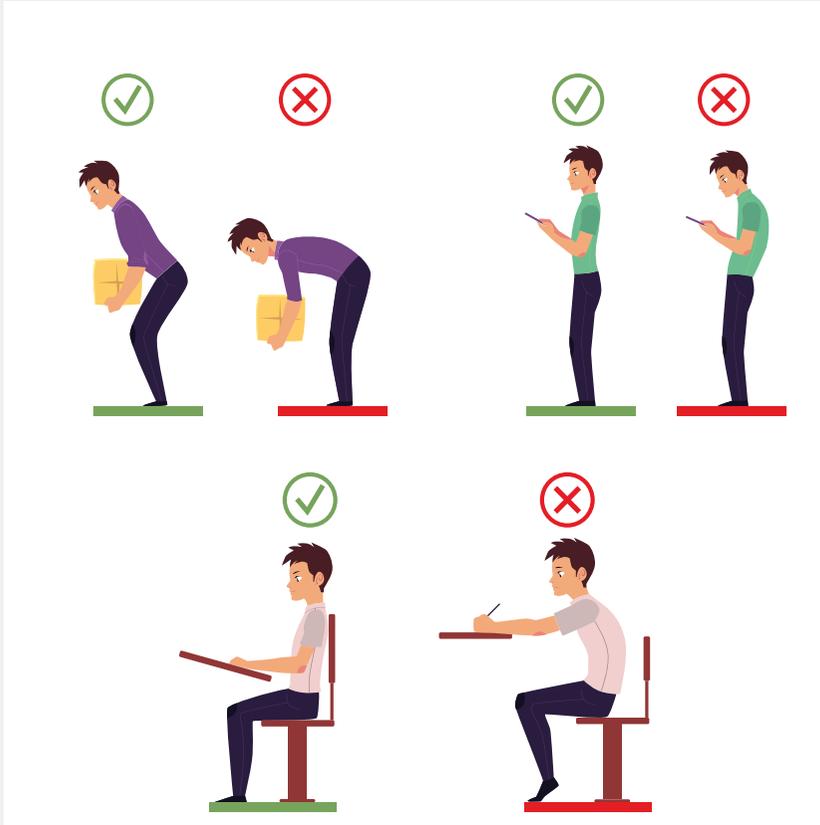
La partie Évacuation a lieu obligatoirement en intra

### **ACCESSIBILITÉ**

Nous contacter pour une identification des besoins



## PRAP



**Prévention des Risques liés  
à l'Activité Physique**

## PRAP IBC

Industrie, bâtiment, commerce et activités de bureaux

Prérequis : aucun

### OBJECTIFS

Contribuer à la mise en œuvre d'une démarche de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise et être acteur de sa propre prévention. Identifier les éléments déterminants des gestes et postures de travail, ainsi que les risques liés à l'activité physique en utilisant les connaissances anatomiques et physiologiques. Savoir : connaître les risques de son métier. Observer et analyser sa situation de travail. Participer à la maîtrise du risque.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Mise en situation des participants (observation et analyse des situations de travail). Le formateur analyse les situations de travail et donne les conseils adéquats. Implication des participants dans la proposition de piste d'amélioration au sein de l'entreprise.

### PROGRAMME

- Conséquences des risques liés à l'activité physique
- Accidents du travail/Maladies professionnelles
- Anatomie, physiologie, pathologie (apport de connaissances)
- Observation et analyse de situations de travail :
  - Éléments déterminants,
  - Risques...
- Principes de base en manutention manuelle, sécurité physique et économie d'effort
- Pistes d'amélioration, solutions
- Communication (remontée d'information)

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés

## PRAP IBC

Industrie, bâtiment, commerce et activités de bureaux

### PUBLIC CONCERNÉ

Les salariés d'entreprises, groupes de 4 à 10 personnes

### DURÉE DE LA FORMATION

2 jours (14 heures) de préférence non consécutifs

### COÛT

Formation par personne en inter-entreprise (dans nos locaux) : 230€ HT

Formation d'un groupe de salariés en intra-entreprise (dans vos locaux) : 1 000€ HT/jour

Formation éligible à la prise en charge par votre OPCO

### VALIDATION

Attestation de fin de formation remise aux stagiaires

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel

### LIEU DE LA FORMATION

En entreprise ou salle de formation OSTRAFOR

### ACCESSIBILITÉ

Nous contacter pour une identification des besoins

### MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES

1 jour (7 heures) tous les 2 ans



## Maintien et actualisation des compétences PRAP IBC

**Prérequis :** Être titulaire du certificat acteur PRAP IBC

### OBJECTIFS

Permettre au salarié de se situer en tant qu'acteur dans la prévention des risques liés à l'activité physique dans la structure employeur.

Contribuer à la mise en œuvre d'une démarche de prévention dans son entreprise.

Poursuivre son engagement dans l'amélioration des conditions de travail afin de réduire les risques d'accident du travail ou de maladies professionnelles.

Être capable d'apporter des améliorations organisationnelles et techniques dans la structure employeur.

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Apports théoriques et pratiques en s'appuyant sur un retour d'expériences et une analyse des pratiques.

Travaux en groupe.

Études sur les postes de travail (matériels de mise en situation).

### PROGRAMME

Retour d'expériences et vécu des apprenants / Analyse des pratiques

Remise à niveau des acquis de la session initiale

- Comprendre les principes de la prévention (accident du travail, maladie professionnelle, statistiques...)
- Les risques (définition, circonstances d'apparition, risques métier, ...)
- Les bases de l'anatomie, physiologie, pathologies courantes
- Observation et analyse de situations de travail (éléments déterminants, risques, ...)
- Principes de base en manutention manuelle, sécurité physique et économie d'efforts et mise en pratique
- Pistes d'amélioration et/ou solutions proposées
- Communication - Échanges (remontées d'informations)

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés

## Maintien et actualisation des compétences PRAP IBC

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Les salariés d'entreprises, groupe de 4 à 10 personnes

### **DURÉE DE LA FORMATION**

1 jour (7 heures)

### **COÛT**

Formation par personne en inter-entreprise (dans nos locaux) : 140€ HT

Pour les formations en intra, nous contacter pour un devis

Formation éligible à la prise en charge par votre OPCO

### **VALIDATION**

Un certificat PRAP IBC sera renouvelé au participant ayant assisté à l'ensemble de la formation et satisfait aux tests pédagogiques conformément au référentiel de compétence. Ce certificat a une durée de validité de 24 mois et devra faire l'objet d'une remise à niveau MAC.

### **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Présentiel

### **LIEU DE LA FORMATION**

En entreprise ou salle de formation OSTRAFOR

### **ACCESSIBILITÉ**

Nous contacter pour une identification des besoins

### **MAINTIEN ET ACTUALISATION DES COMPÉTENCES**

1 jour (7 heures) tous les 2 ans

### *Bien-être et QVCT*



**Gérer son stress et ses émotions  
en mobilisant ses ressources personnelles**

## Gérer son stress et ses émotions en mobilisant ses ressources personnelles

Prérequis : aucun prérequis.

### OBJECTIFS

- **IDENTIFIER** les effets du stress
- **COMPRENDRE** le sens des émotions
- **S'APPROPRIER** des méthodes de relaxation
- **DEVELOPPER** ses ressources personnelles
- **ANALYSER** une situation stressante
- **METTRE EN PLACE** des actions concrètes face à une problématique

### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

Les formateurs sont des professionnels qualifiés : psychologue du travail, conseiller maintien en emploi chargé de la prévention de la désinsertion professionnelle.

Alternance d'apports théoriques, d'échanges, de vidéos et de techniques de relaxation (respiration, automassages).

### PROGRAMME

1. **Stress et émotions** : définition du stress, effets et impacts du stress, évaluation du stress, gestion du stress et de l'anxiété. Définition des émotions, compréhension du sens des émotions, gestion des émotions générant un mal-être.
2. **Ressources psychologiques personnelles** : analyser une situation professionnelle stressante, clarifier ses objectifs et ses attentes, identifier ses compétences et ses ressources, contourner ou rebondir face aux obstacles potentiels, identifier des actions concrètes à mettre en place.
3. **Suivi et cadrage des actions déployées** : comprendre les freins éventuels, analyser les réalisations et valoriser les réussites, partager ses expériences de bonne gestion du stress, préciser ses objectifs et cadrer ses actions.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée tout au long de la formation au travers des mises en situation et exercices proposés. Questionnaire.

## Gérer son stress et ses émotions en mobilisant ses ressources personnelles

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Tout public, du salarié au dirigeant  
Groupe de 4 à 12 personnes maximum

### **DURÉE DE LA FORMATION**

3 jours de formation (21h) répartis ainsi :

- Stress & émotions (jour J)
- Ressources psychologiques personnelles (J +1)
- Suivi et cadrage des actions déployées (jour J + 2 mois)

### **COÛT**

Formation par personne en inter-entreprise (dans nos locaux) : 2 150€ HT  
Pour les formations en intra, nous contacter pour un devis

### **VALIDATION**

Formation non certifiante.  
Une attestation de fin de formation est remise aux stagiaires

### **MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Présentiel

### **LIEU DE LA FORMATION**

En entreprise ou salle de formation OSTRAFOR

### **ACCESSIBILITÉ**

Nous contacter pour une identification des besoins

# OSTRAFOR



## Renseignez-vous !

 [contact@ostrator.fr](mailto:contact@ostrator.fr)

 01 86 90 01 92



**OSTRAFOR**

3 allée de Pomone • 78100 Saint-Germain-en-Laye

Tél. : 01 86 90 01 92 • Fax : 01 39 04 61 30

Association Loi 1901 – SIRET : 794 051 391 000 17 – NAF : 8559B