

# Présentation des prestations Osscar.



# Prévenons ensemble la santé et la sécurité de vos équipes.

Avec une approche renouvelée, structurée et humaine, Oscar accompagne les entreprises à prévenir et accompagner les comportements et les conduites à risque en entreprise.

Nos experts, forts de leur vécu et de leurs compétences, accompagnent chaque organisation vers des solutions adaptées à ses spécificités, en s'appuyant sur des méthodes fiables et reconnues.

Notre vocation est de créer avec vous, les conditions organisationnelles et managériales permettant la pleine expression du potentiel humain.

Nos interventions ciblées donnent la priorité à la sécurité, au bien-être, et à l'évolution de chacun.

Vous trouvez ci-après nos différents types d'accompagnement :

# Nos différents types d'accompagnement

• 01

## FORMATION

- Prévention des addictions
- Médiation et gestion des situations de crise
- Management par le Care
- Prévenir les risques psychosociaux
- Prévenir l'épuisement professionnel
- Action PRAP

• 02

## GESTION DES SITUATIONS DE CRISE

- Médiation
- Régulation
- Cellule d'écoute

• 03

## COACHING

- Coaching individuel
- Coaching d'équipe
- Coaching d'organisation
- Coaching collaborateurs

• 04

## INTELLIGENCE COLLECTIVE

- Supervision
- Co-développement professionnel
- Facilitation
- Analyse des pratiques professionnelles

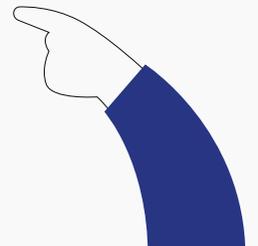
• 05

## HOTLINE

9h - 19h / 5 j sur 7  
au  
**06 86 43 86 33**

Nos cinq grands axes d'accompagnement forment la base de nos services.

A partir d'un diagnostic approfondi, nous concevons une intervention **sur mesure** qui saura s'adapter aux besoins et spécificités de votre organisation, grâce à une méthode **unique et structurée**.



# Prévention des addictions



## Enjeu

Améliorer les connaissances et les compétences dans le domaine des addictions et consolider le rôle des acteurs de la santé au travail face aux enjeux que représentent les conduites addictives.

**Public** : Directions, Managers, RRH

**Durée** : À partir de 3h30

## Objectifs pédagogiques

- Appliquer la réglementation, les responsabilités pénales, civiles et éthiques en jeu ;
- Utiliser un langage commun autour de la thématique ;
- Identifier les acteurs clés de l'accompagnement ;
- Détecter les signaux d'alerte ;
- Superviser les collaborateurs en difficulté, voire les crises ;
- Adopter un comportement adapté à la situation (alerter, dialoguer, retirer du poste, contrôler, sanctionner...)
- Mettre en œuvre et suivre les protocoles.

## Contenu pédagogique

- Définition et concept de l'Addiction, les différentes formes d'Addictions ;
- Règles de fonctionnement et de communication ;
- Epidémiologie et enjeux de la mise en place d'un protocole d'accompagnement adaptable en addictologie en entreprise ;
- Spécificité et effet (court et long termes) des produits les plus consommés en entreprise ;
- Intégration de la dimension systémique et de la notion de co-dépendance ;
- Typologies de consommation: du festif au pathologique ;
- Les mécanismes de l'addiction: biochimie simplifiée ;
- Les addictions et la loi appliqués en France au niveau pénal, professionnel (code du travail) ;
- Contrôle test salivaire/ éthylotest, procédure et fiche d'événement.

# Médiation et gestion des situations de crise



## Enjeu

Se positionner comme facilitateur et accompagnateur lors des situations de crise dans une organisation, et transformer le conflit en opportunité de progrès individuel et collectif.

## Objectifs pédagogiques

- Repérer les différents contextes d'application de la médiation ;
- Identifier les différentes stratégies de communication et les différents modes de fonctionnement humain ;
- Mettre en œuvre les étapes du processus de médiation et faire émerger des solutions réalistes favorisant un accord et un engagement durable ;
- Désamorcer et prévenir les situations de crise ;
- Faciliter et réguler la communication au sein d'un groupe.

## Contenu pédagogique

- Définition de la médiation : le cadre, les repères, les règles éthiques et déontologiques ;
- Rôles et postures du médiateur: savoir, savoir-faire et savoir-être ;
- Les différents types de comportements humains ;
- Comprendre la dynamique conflictuelle et les phénomènes d'escalade ;
- Le processus de médiation : s'approprier les 6 étapes incontournables
- Les stratégies de communication d'un médiateur efficace ;
- Les techniques d'écoute et d'aide à l'expression ;
- Traiter la dimension émotionnelle dans le conflit ;
- Utiliser les outils de l'intelligence collective ;
- Mettre en place de nouveaux modes relationnels et opérationnels.

**Public :** Managers, RRH, Coachs internes

**Durée :** À partir de 14h

# Management par le Care



## Enjeu

Fondé sur une exigence éthique, le management par le Care est une nouvelle approche qui s'appuie sur un système d'engagement positif et qui invite les organisations à faire évoluer leurs pratiques managériales en profondeur pour favoriser un climat de soutien et d'efficacité au sein des équipes.

**Public :** Directions, Managers, RRH  
**Durée :** À partir de 14h

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre le concept de Care management et identifier ses bénéfices ;
- Créer un environnement de travail orienté Care en replaçant l'humain au centre des pratiques managériales ;
- Mobiliser les outils et méthodes du Care management pour soutenir ses collaborateurs et encourager l'autonomie ;
- Mesurer l'efficacité du management par le Care et évaluer son impact dans ses différents registres d'actions.

## Contenu pédagogique

- Origine et définition du Care et éthique du Care ;
- Différencier les approches de management ;
- Les principes fondamentaux et bénéfiques du Care management ;
- Comment prendre soin des managers (self care) pour qu'ils prennent soin des équipes (team care) ;
- Créer un environnement de travail basé sur la responsabilité, la transparence et la confiance ;
- Les applications au quotidien : 10 registres d'actions ;
- Le care dans la gestion de la performance, ou comment concilier performance et bien-être ;
- Développer des stratégies de résilience et de soutien en période difficile ;
- L'impact de l'intelligence émotionnelle dans la gestion des équipes ;
- Promouvoir l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

# Prévenir les risques psycho- sociaux



## Enjeu

Prévenir l'apparition des RPS ou les réduire efficacement et durablement en organisant des plans d'actions individuels et collectifs de prévention basés sur des outils pratiques et concrets.

## Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les notions et concepts élémentaires entourant la réalité des risques psychosociaux ;
- Détecter les facteurs de risques psychosociaux ;
- Se protéger des RPS en améliorant son imperméabilité individuelle ;
- Promouvoir des actions individuelles de prévention des RPS ;
- Proposer des actions collectives de prévention et de Qualité de Vie au Travail.

## Contenu pédagogique

- Le cadre légal et institutionnel de la prévention des RPS ;
- Les conséquences des RPS dans la structure : santé, travail et performance ;
- Identifier les facteurs de RPS au sein de son organisation ;
- Les indicateurs d'alerte de RPS sur soi et sur autrui ;
- Proposer des stratégies d'optimisation de la santé ;
- Proposer des stratégies d'optimisation du travail ;
- Développer l'empathie et la reconnaissance envers soi et autrui ;
- Promouvoir l'écoute active et bienveillante chez les collaborateurs ;
- Optimiser sa communication et gérer les conflits ;
- Prendre en compte les différents types de comportements humains ;
- Participer à l'appropriation des actions préventives par les collaborateurs.

**Public :** Managers, RRH, membres du CSE  
**Durée :** À partir de 7h

# Prévenir l'épuisement professionnel



## Enjeu

Acquérir des outils et des techniques de gestion du stress facilement applicables sur le terrain pour prévenir l'épuisement professionnel et pour préserver son bien-être et sa santé au travail.

**Public :** Tous publics  
**Durée :** À partir de 7h

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre la notion d'épuisement professionnel et amorcer une réflexion individuelle sur sa pratique professionnelle ;
- Prendre du recul sur les situations vécues et élaborer des réponses individuelles et collectives orientées vers le mieux-être au travail ;
- Identifier ses sources de stress et ses réactions dans les situations vécues comme stressantes ;
- Développer des ressources personnelles et mettre en place des stratégies de prévention de l'épuisement et de régulation du stress ;
- Se faire accompagner pour se reconstruire après un épuisement.

## Contenu pédagogique

- Définition du syndrome d'épuisement professionnel ;
- Contextes personnels et professionnels qui induisent ou favorisent l'épuisement ;
- Signes précurseurs et modes d'entrée dans le syndrome de burn-out ;
- Les niveaux personnels de stress, vulnérabilités et ressources ;
- Charge mentale et émotionnelle: donner la priorité aux priorités ;
- Développer l'affirmation de soi dans ses relations professionnelles ;
- Concilier ses contraintes professionnelles et son équilibre physiologique ;
- Maîtriser ses émotions et anticiper les interactions stressantes ;
- Intégrer à son quotidien des techniques et des rituels favorisant le mieux-être ;

# Action PRAP



## Enjeu

Prévenir et agir efficacement sur les principales causes d'accidents du travail et de maladies professionnelles. agir sur la QVCT en favorisant un environnement de travail plus sain et sécurisé.

## Objectifs pédagogiques

- S'identifier en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son établissement ;
- Observer et analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être encourues ;
- Participer à la maîtrise du risque dans son établissement et à sa prévention.

## Contenu pédagogique

- Accidents du travail et maladies professionnelles (définitions, chiffres, enjeux, mécanisme d'apparition du dommage) ;
- La prévention des risques professionnels (réglementation, 9 PGP, démarche de prévention, les acteurs de la prévention) ;
- Fonctionnement et limites du corps humain, les différentes pathologies (TMS) ;
- Les facteurs de risques et les déterminants de l'activité physique ;
- Observation et analyse d'une situation de travail ;
- Propositions de pistes d'amélioration (humaines, organisationnelles, techniques) ;
- Les principes de sécurité physique et d'économie d'effort ;
- Connaissance et utilisation des différents équipements mécaniques et aides à la manutention ;

**Public :** Tout personnel d'entreprise.

**Durée :** À partir de 14h