



Welbees

Catalogue de Formations Welbees

*Facteurs Humains, Gestion
de la Fatigue et du Stress,
et Culture de Sécurité*

- **Formations dispensées :**
 - ✓ En français ou en anglais
 - ✓ En présentiel ou en distanciel
- *Le programme présenté peut être adapté à la demande en fonction des besoins de l'entreprise*



Catalogue de Formations

Cours 1

Système de Gestion du Risque Fatigue

→ *Page 3*

Cours 2

Gestion individuelle de la Fatigue et du Stress

→ *Page 4*

Cours 3

Gestion des Risques Psychosociaux (RPS)

→ *Page 5*

Cours 4

Enquête et Analyse des Incidents/Accidents

→ *Page 6*

Cours 5

Facteurs Humains et Gestion des Risques

→ *Page 7*

Cours 6

Système de Management de la sécurité et Culture de Sécurité

→ *Page 8*



COURS 1

SYSTÈME DE GESTION DU RISQUE FATIGUE

La formation s'appuiera sur des **présentations théoriques, des exemples concrets et des exercices pratiques**. Elle comporte 2 parties avec le 1^{er} jour les bases scientifiques sur le sommeil et la fatigue, les principales causes de fatigue, les conséquences sur la performance et la sécurité ; et le 2^{ème} jour l'analyse et gestion du risque fatigue, les principes et outils du Système de Gestion du Risque Fatigue (SGRF). Cette deuxième journée s'appuie sur la présentation d'exemples et d'exercices pratiques, notamment des évaluations de planning.

Publics ciblés

- Système de Gestion du Risque Fatigue (SGRF)
- Sécurité des vols/Conformité
- Production PN (Planning/Régulation)
- Opérations aériennes
- Représentants PNT/PNC

Objectifs

- Apporter aux participants des connaissances scientifiques sur la fatigue, ses causes et ses conséquences
- Présenter les méthodologies d'évaluation du risque fatigue et les moyens de le prévenir

Déroulement de la formation

- **Jour 1**
 - ▶ Module 1 : Introduction (Fatigue et Sécurité)
 - ▶ Module 2 : Données scientifiques sur la Fatigue
 - ▶ Module 3 : Effets de la Fatigue sur les Performances et la Sécurité
- **Jour 2**
 - ▶ Module 4 : Le SGRF, principes généraux
 - ▶ Module 5 : Méthodes et outils du SGRF
 - ▶ Module 6 : Travail de groupe en ateliers, restitution et discussion

2
Jours

6
Modules

5
Exercices

1
Evaluation

1
Attestation
de formation

COURS 2

GESTION INDIVIDUELLE DE LA FATIGUE ET DU STRESS

Une première approche de la gestion de la fatigue et du stress. Des **bases scientifiques** seront mises à disposition des apprenants et les conséquences de la fatigue et du stress seront clairement expliquées. Une attention particulière sera accordée à **apprendre à reconnaître les signes au niveau individuel**, ainsi qu'aux **bonnes pratiques** sur la gestion de la fatigue et du stress. Cette formation a pour objectif de poser les **bases** d'une bonne gestion des risques associés au stress et à la fatigue.



Publics ciblés

- Employés
- Managers



Objectifs

- Sensibiliser les salariés aux risques associés à la fatigue et au stress.
- Apporter des connaissances scientifiques (rythme circadien, architecture du sommeil, effets de la caféine, ...)
- Permettre aux apprenants de mieux gérer leur stress et leur fatigue, à partir de techniques validées.



Déroulement de la formation

- **Jour 1**
 - ▶ **Module 1** : Les bases scientifiques du sommeil, de la fatigue et du stress
 - ▶ **Module 2** : Les conséquences de la fatigue et du stress
- **Jour 2**
 - ▶ **Module 3** : Apprendre à se connaître : les différences individuelles
 - ▶ **Module 4** : Recommandations pratiques : gestion du sommeil et de la sieste, alimentation, caféine, activité physique, techniques de gestion du stress



2
Jours

4
Modules

8
Exercices

1
Evaluation

1
Attestation
de formation

COURS 3

GESTION DES RISQUES
PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Une approche approfondie des risques psychosociaux (RPS). Chaque module apportera aux apprenants des connaissances spécifiques sur la gestion des risques psychosociaux. À l'issue de la formation, les apprenants seront en mesure de **mettre en place une prévention des risques psychosociaux adaptée à leur organisation.**



Publics ciblés

- Managers
- Responsables des Ressources Humaines (RH)



Objectifs

- Comprendre les mécanismes liés aux RPS
- Assimiler de nouvelles compétences liées à la gestion et prévention des RPS



Déroulement de la formation

- **Jour 1**
 - ▶ Module 1 : Enjeux des risques psychosociaux pour l'employeur
 - ▶ Module 2 : Aspects réglementaires
 - ▶ Module 3 : Définitions et description des facteurs de risques psychosociaux
 - ▶ Module 4 : Les conséquences des risques psychosociaux sur la santé des salariés et les enjeux pour l'entreprise
- **Jour 2**
 - ▶ Module 5 : Evaluer les risques psychosociaux
 - ▶ Module 6 : Démarche de prévention
 - ▶ Module 7 : Exercices de mise en pratique



2
Jours

7
Modules

8
Exercices

1
Evaluation

1
Attestation
de formation

COURS 4

ENQUETE ET ANALYSE DES INCIDENTS ET ACCIDENTS

Une formation pour les **responsables de la sécurité** au sein de votre **organisation**. Cette formation passe en revue les aspects **réglementaires**, les **définitions** liées aux accidents et incidents, et met à votre disposition les **outils et méthodes d'enquête et d'analyse des accidents/incidents**. La formation est axée autour des accidents et incidents et illustrée par des mises en situation (études de cas).



Publics ciblés

- Personnels en charge de la sécurité
- Enquêteurs internes ou indépendants



Objectifs

- Comprendre le processus d'enquête et d'analyse d'accidents
- Être sensibilisé à l'utilisation des méthodes d'analyse d'accident
- Être capable de mettre en place des méthodes d'enquête et d'analyses efficaces



Déroulement de la formation

- **Jour 1**
 - ▶ Module 1 : Aspect réglementaires
 - ▶ Module 2 : Définitions et objectifs des enquêtes incidents et accidents
 - ▶ Module 3 : Le recueil de données lors de l'enquête
 - ▶ Module 4 : Les techniques d'entretien
- **Jour 2**
 - ▶ Module 5 : Analyse des données et méthodes d'analyse des accidents (arbre des causes, méthode du nœud papillon, HFACS, ...)
 - ▶ Module 6 : Etudes de cas d'accidents

2
Jours

6
Modules

7
Exercices

1
Evaluation

1
Attestation
de formation

COURS 5

FACTEURS HUMAINS ET
GESTION DES RISQUES

Une première approche autour des concepts liés aux facteurs humains. La formation dure 2 jours et est composée de 4 modules différents. Chacun de ces modules apportera aux apprenants des connaissances spécifiques sur les facteurs humains. **Des mécanismes de la perception sensorielle aux influences psychosociales**, nous mettons à votre disposition les dernières connaissances scientifiques issues de la recherche.

 **Publics ciblés**

- Employés
- Managers
- Responsables des ressources humaines
- Responsables Sûreté et Sécurité

 **Objectifs**

- Comprendre les fondamentaux des facteurs humains et leurs implications dans la gestion des risques
- Mettre en place des approches permettant de prévenir les risques associés aux facteurs humains

 **Déroulement de la formation**

- **Jour 1**
 - ▶ **Module 1** : Définition et périmètre des Facteurs Humains,
 - ▶ **Module 2** : Les bases du fonctionnement humain : perception, cognition, facteurs psychosociaux, sommeil, fatigue et stress
- **Jour 2**
 - ▶ **Module 3** : Les limites du fonctionnement humain : illusions sensorielles, erreurs, violations
 - ▶ **Module 4** : Les facteurs humains et la sécurité
 - ▶ **Module 5** : Démarches de prévention

2
Jours

5
Modules

8
Exercices

1
Evaluation

1
Attestation
de formation

COURS 6

SYSTÈME DE GESTION DE LA SECURITE (SGS) ET CULTURE DE SECURITE

Une formation pour acquérir des **connaissances approfondies** sur les systèmes de management de la sécurité. La formation dure 3 jours et est composée de 6 modules complets. Chaque module apporte aux apprenants des **connaissances spécifiques** et des **outils visant à améliorer leurs systèmes de management de la sécurité.**



Publics ciblés

- Personnels en charge de la sécurité



Objectifs

- Comprendre les principes et les méthodologies d'implémentation d'un SGS
- Développer des connaissances sur le développement d'une culture de la sécurité



Déroulement de la formation

- **Jour 1**
 - ▶ Module 1 : Introduction à la sécurité et au SGS
 - ▶ Module 2 : Présentation des principaux composants du SGS
- **Jour 2**
 - ▶ Module 3 : Facteurs humains et sécurité
 - ▶ Module 4 : Performances et limites humaines : facteurs psychosociaux et cognitifs, erreurs et violations
- **Jour 2**
 - ▶ Module 5 : Facteurs organisationnels et culture de la sécurité
 - ▶ Module 6 : Etudes de cas

3
Jours

6
Modules

6
Exercices

1
Evaluation

1
Attestation
de formation



Welbees

Contact

PHILIPPE CABON

pcabon@welbees.com

06 20 34 73 08

VIRAVANH SOMVANG

vsomvang@welbees.com

06 23 20 12 71

Venez visiter notre site :

✓ <https://www.welbees.com/training/>