

**SafetyDay**

**JOURNÉE**  
**SÉCURITÉ**  
*semaine*  
**SÉCURITÉ**

**PRÉSENTATION DE NOS ATELIERS**

**Fullmark**

Agir sur les comportements  
et la culture sécurité

Edition - 03/23

# SafetyDay

## 10 CONSEILS POUR RÉUSSIR VOTRE JOURNÉE SÉCURITÉ !

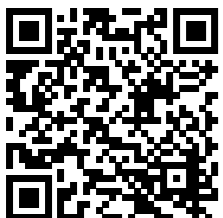
Vous êtes convaincus de l'intérêt de sensibiliser vos travailleurs aux risques inhérents à leur métier ? Vous voulez améliorer la sécurité au sein de votre entreprise et diminuer le risque d'accidents ? Vous voulez marquer le coup et surtout les esprits pour que la sécurité au travail devienne une préoccupation de chacun ? Vous avez décidé d'organiser un safety day et vous souhaitez que cet événement soit un succès ? Ce qui suit va vous intéresser...

## VOTRE JOURNÉE SÉCURITÉ : SUR SITE OU À DISTANCE

Nous pouvons organiser une journée sécurité :

- En 100% présentiel avec différents ateliers pratiques et ludiques.
- En 100% distanciel grâce aux animations à distance, Escape Game digitaux et webinaires.
- En version « mixte » avec des ateliers en présentiel mais aussi des animations à distance.

Quelle que soit la solution qui vous convient le mieux, vous profitez de l'expérience inégalable des animateurs Fullmark et de leur enthousiasme à toute épreuve !



Téléchargez notre livre blanc :  
**10 conseils pour réussir votre journée sécurité !**

<https://www.safetyday.eu/fr/journee-securite-ateliers.php>

## « CHALLENGE SÉCURITÉ / SERIOUS » « ESCAPE GAME »



Il a été démontré qu'on apprend mieux en s'amusant. C'est pourquoi tous nos ateliers sécurité sont ludiques. Il en est de même pour les ateliers digitaux que l'on appelle aussi des « serious games » digitaux.

### Quels sont les avantages des ateliers digitaux ?

- Vous touchez les participants à distance ! C'est un vrai plus pour les personnes qui ne peuvent pas venir en présentiel.
  - Le jeu se fait en ligne de façon indépendante ou avec l'aide d'un animateur.
  - Chaque collaborateur est activement et personnellement impliqué pour faire vivre la culture sécurité de votre entreprise.
  - Intégration d'un défi individuel ou en équipe de manière à pouvoir remettre un prix aux gagnants.
- En tant qu'organisateur, vous recevrez un « Reporting » du niveau de participation et de la qualité de la compréhension des messages sécurité.

### Solutions « sur étagère » ou « sur mesure »

Pour vous aider rapidement, Fullmark dispose de solutions clés en mains directement déployables dans votre entreprise. Nous avons notamment une solution sur les risques liés au télétravail et une autre, inspirée des neurosciences, sur l'attention, **la distraction et la coordination**. Contactez-nous pour une démonstration !

**Durée :** Nous avons différents modules de différentes longueurs.  
**Nombre de participants :** illimité.



## Jeu de plateau « CULTURE SÉCURITÉ »



### Les avantages de ce jeu :

- Tester la Culture sécurité des participants aussi bien dans les connaissances et dans les comportements.
- Par le jeu et l'échange, établir dans la tête des participants le lien entre l'accident, le comportement et les mesures de prévention.
- Travailler sur tout type de situations professionnelles ou de la vie courante : réalisation d'un contenu sur-mesure !

### Les objectifs :

- Tester ses savoirs, savoir-faire et savoir-être en matière de sécurité
- Apprendre à mieux parler et agir pour prévenir les risques et les accidents
- Produire un contenu sur mesure

### Le principe du jeu :

Mix entre le Trivial Pursuit et un jeu de l'oie, le jeu « Culture Sécurité » est un jeu de plateau pour 2 ou 3 équipes de 3/4 personnes. Nous avons une base de jeu qui peut être réutilisée mais nous pouvons aussi personnaliser les questions en fonction des priorités de votre entreprise.

### BUT du jeu :

- Chaque équipe, en lançant les dés à son tour, doit arriver à la case « zéro accident » avec le maximum de points.
- Ces points sont collectés grâce à des bonnes réponses à des questions sécurité ou à des jeux de rôle : faire une remarque sécurité, recadrer un comportement, mettre son coéquipier dans la position latérale de sécurité, etc.
- Les cartes Questions et les cartes Actions peuvent être créées sur mesure selon vos thèmes prioritaires, votre activité, la population concernée.
- Des cases Incidents, accidents, SST, peuvent faire avancer plus vite ou reculer les équipes.



## « VIGILANCE PARTAGÉE »

L'un des ateliers les plus appréciés ! Cet atelier 100% pratique et ludique permet d'apprendre des techniques directement applicables par chacun !

### Déroulement et objectif :

- Les participants sont invités à prendre conscience de leur bienveillance naturelle **vis-à-vis de leurs collègues** et à la développer.
- En mode « coaching », faire réfléchir et raisonner... pour que chacun arrive lui-même à la conclusion que la sécurité est un « must » et que chacun décide lui-même de renforcer son **implication** dans la sécurité.
- Identifier **les facteurs de succès** de la Vigilance partagée.
- Identifier **les difficultés dans la pratique** de la Vigilance partagée.
- Découvrir **les étapes** permettant de pratiquer la Vigilance partagée avec plus de succès.
- Développer **ses capacités** au travers de jeux de rôle.
- Apprendre à faire et à recevoir une **remarque sécurité**.

L'atelier doit se dérouler idéalement dans une salle munie d'un paperboard et assez grande pour pouvoir réaliser les exercices pratiques.



**Durée conseillée :** 45-60-90 min.

**Nombre de participants maximum :** 10-15 pers.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « ESCAPE GAME » SÉCURITÉ

Le concept de ce jeu (très apprécié) est de **résoudre une énigme liée à la sécurité ou à un accident** (à partir d'indices disséminés et cachés) pour pouvoir sortir le plus rapidement d'une pièce. Tout comme dans la prévention des accidents, **communication, organisation** et **cohésion** sont nécessaires pour réussir.

### Déroulement et objectif :

Nous créons un scénario sur mesure adapté à vos objectifs et à votre culture d'entreprise. Les intrigues, indices et énigmes sont inventés pour constituer le jeu afin qu'il soit bien adapté à votre contexte.

L'Escape Game est une aventure humaine, collective, originale, interactive et ludique, avec du sens et menée par un maître du jeu (animateur Fullmark). Il permet d'initier la collaboration, le « mieux se connaître », le « mieux se parler », le « réussir ensemble ». Il plante dès lors les graines de **prévention proactive**, de la **responsabilisation**, de la **vigilance partagée** et de la **QVT**.

i

**Durée conseillée :** On ne sort pas trop longtemps les personnes de leur travail : une partie d'Escape Game dure entre 45 min et 1h30.

**Nombre de participants :** Par équipe dans une salle, entre 5 à 10 joueurs. Il est possible de dupliquer le jeu dans plusieurs espaces de votre entreprise afin de faire jouer conjointement plusieurs équipes.



## « RÉALITÉ VIRTUELLE »

### Nouveauté exclusive !

Un développement 100% Fullmark que vous ne retrouverez nulle part ailleurs ! L'expérience mêlant technologie et sensation, elle fera à coup sûr vibrer vos collaborateurs !

### Présentation de l'atelier :

Chaque participant voyagera dans **3 environnements virtuels différents** : Usine, bureau et extérieur. Le but sera d'identifier 7 à 10 risques présents dans chaque environnement. Ces derniers étant filmés en caméra 360, vous naviguez dans de vrais décors super réalistes.

Un grand avantage de notre solution est qu'il sera possible de faire l'exercice avec un **casque VR** ou bien sur une **tablette** (pour ceux qui n'apprécient pas le masque 3D).

Evidemment, nous avons conçu la solution pour **éviter tout risque d'incident** pendant l'atelier. En effet, tout est piloté par le regard (avec le masque) ou avec l'écran tactile (pour la tablette). Il ne faut donc pas réellement marcher ni se déplacer. Après l'expérience immersive, notre animateur réalisera un **débriefing** avec le groupe de participants en vue de les faire raisonner et tirer des enseignements au niveau de la prévention des accidents.

i

**Durée conseillée :** 45 à 60 min par groupe.

**Nombre de participants :** 10-15 pers (mais 2 à 3 personnes simultanément par animateur).

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « DANS LA PEAU D'UNE VICTIME »

Un atelier à la fois **ludique** et **interpellaant** ! L'idée est de simuler des incapacités sur les participants afin qu'ils se mettent réellement dans la peau d'une victime et qu'ils puissent se rendre compte, concrètement, des conséquences pour les gestes simples de la vie de tous les jours.

### Déroulement et objectif :

Après avoir « vécu » le handicap simulé provoqué par un accident, une discussion a lieu. Lors de celle-ci, les participants expriment leur ressenti. **Impact garanti !**

Le réel objectif est **d'engager le participant** : « Qu'est-ce que je fais au quotidien pour que cela n'arrive pas ? »

### Exemples de simulations :

- Perte de la vue
- Bras immobilisé
- Jambe immobilisée et béquilles
- Fauteuil roulant (à mettre à disposition)
- Perte de l'ouïe

**Durée conseillée :** 60-90 min.

**Nombre de participants :** 10-15 pers.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



i



## « MAINS »

Coupures, brûlures, écrasements, etc. Les accidents liés aux mains sont parmi les plus fréquents et ils ont trop souvent des séquelles irréversibles. Nous allons créer un déclic pour que chacun cesse d'exposer ses mains sans protection ou utilise par erreur des gants non adaptés.

### Déroulement et objectif :

A travers des ateliers très concrets et ludiques, nous allons faire comprendre aux participants que leurs mains, sont excessivement précieuses et que les protéger est indispensable.

En immobilisant une main ou certains doigts de la main on demandera aux participants de réaliser des gestes courants comme changer le disque d'une disquette ou réaliser une petite réparation. C'est vraiment « flippant » de voir qu'avec un ou deux doigts immobilisés, cela devient vraiment complexe ou même impossible.

D'autres exercices consisteront à définir le bon gant pour différents travaux. Un exercice sera également fait pour éprouver la chaleur qui peut être réduite avec le gant adapté.



**Durée conseillée :** 45-60 min.

**Nombre de participants :** 10-15 pers.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.

i



Découvrez une vidéo de présentation de cet atelier.  
<https://youtu.be/RRoHQrjL74>

## « CHUTES ET GLISSADES »



Un réel « must » pour lutter contre les accidents liés aux **déplacements** !

### Déroulement et objectif :

Différentes variantes sont envisageables en fonction de la configuration du lieu, mais l'idée est de simuler réellement :

- Une chute dans **les escaliers**.
- Une chute sur une **surface accidentée**.

Chaque participant qui « **vivra** » réellement cette expérience prendra conscience de l'importance de tenir la main courante ou de regarder où il pose le pied.

Nous fournissons le matériel nécessaire et réalisons l'installation de la structure permettant de simuler les chutes.

### >> SENSATIONS GARANTIES !

i

**Durée conseillée :** 60-90 min.

**Nombre de participants :** 10-15 pers.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.

## « COMPORTEMENTS ENGINS ROULANTS »

Travailler la responsabilisation et les comportements des caristes.  
Prise de conscience des risques. Faire réfléchir. Faire raisonner.  
Simulations d'accidents avec un mannequin.  
Réflexions sur les conséquences des accidents.

### Déroulement et objectif :

En fonction du temps disponible, jusque 7 exercices sont réalisables « à la carte » :

1. Saturation-Distracted-Smartphone
2. Appréhender le risque de se faire « Enfourcher »
3. Se repérer dans l'espace à 180° + Usage du klaxon.
4. Quels sont les conseils à communiquer à un nouveau ?
5. Quelle est ma vision périphérique ?
6. Le risque d'écrasement.
7. Test de freinage.

i

**Durée conseillée :** de 60 minutes à une journée.

**Nombre de participants :** 10-15 pers.

**Personnes visées :** Caristes et personnes circulant dans les entrepôts.



Découvrez une vidéo  
de présentation de cet atelier.

<https://youtu.be/asURol24rsI>

## « ASSUÉTUDES »

Une **approche positive et constructive** pour aborder les problèmes d'alcool et de drogue au travail.

### Déroulement et objectif :

Les participants sont invités à prendre **conscience** des conséquences d'une addiction dans le cadre du travail. Ils sont également amenés à réfléchir sur l'attitude à adopter vis-à-vis d'un collègue qui y serait soumis et à leur propre responsabilité.

L'animateur accueille les participants et fait avec eux la liste des différentes assuétudes. Il mène ensuite une discussion quant aux origines possibles d'une addiction, aux conditions de son initiation et aux mécanismes de dépendance. Il interroge les participants sur la conduite à tenir, sur les conséquences possibles d'une réaction inappropriée. Il fait rappeler les obligations et responsabilités en cas de danger.

Option : **Travail préparatoire d'échange** sur ce qui a déjà été mis en place par l'entreprise en cette matière, les éventuels cas rencontrés et issues adoptées, les postes à risques identifiés et les tests préventifs convenus, les conduites à tenir en cas d'écart à ces tests, l'aide éventuelle proposée aux personnes souhaitant sortir de leur addiction ...

**Durée conseillée :** 60-90 min.  
**Nombre de participants :** 10-15 pers.  
**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « ERGONOMIE GESTES ET POSTURES »

Investissez dans le « **capital santé** » de vos équipes ! Vous portez des charges ou au contraire, vous restez assis toute la journée, alors cet atelier est pour vous ! Nous vous proposons, de manière originale, un atelier basé sur la prise de conscience des bons gestes à adopter.

### Déroulement et objectif :

Un atelier **ludique, pratique et interactif !**

Pour « **bien porter** » une charge (par exemple), il y a plusieurs « bons gestes » possibles. Le plus connu (en théorie) n'est pas toujours le plus pratique sur le terrain.

Vous verrez qu'en expérimentant de nouveaux et en s'aidant de petits « trucs » mnémotechniques, on peut réellement changer les comportements et dès lors protéger son dos (et son corps).

Quels sont **les bons réflexes** à adopter au quotidien pour se protéger, chacun en fonction de ses aptitudes physiques et de son travail quotidien ? Quels « trucs et astuces » peuvent aider à prévenir les maux de dos et les TMS ? Cet atelier répondra à ces questions.

**Durée conseillée :** 45-60 min.  
**Nombre de participants :** 10-15 pers.  
**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « RÉFLÉCHIR AVANT D'AGIR »

Il s'agit d'une manière très pratique, basée sur des jeux de rôle, de créer une prise de conscience soulignant l'importance de réfléchir avant d'agir et de faire **une analyse de risque de dernière minute**.

### Déroulement et objectif :

Nous allons « construire » dans vos locaux différentes situations : prendre la route, commencer une tâche, arriver sur un lieu de travail ...

L'animateur invitera les participants à réfléchir et raisonner sur :

- Les tâches planifiées : Chacun sait-il ce qu'il doit faire ? Ai-je les bons outils ? Ai-je les bons EPI ?
- La vérification de l'environnement de travail immédiat afin de s'assurer qu'il ne comporte pas de risques : Le rangement est-il correctement réalisé ? Impact du climat sur mon environnement de travail ?
- Certains risques spécifiques au métier : Risque chimique, exigence d'une autorisation ...

Les sujets sont **personnalisés** en fonction de VOS priorités. **Le but est donc de susciter la réflexion** sur base de situations (réelles ou virtuelles) présentées et de **motiver et outiller les collaborateurs** à faire une analyse de risques de dernière minute (LMRA) efficace et spontanée.

i

**Durée conseillée :** 45-60 min.

**Nombre de participants :** 10-15 pers.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « PARCOURS SÉCURITÉ »



Sorte de « **cherchez les erreurs** » en réel, le but du « parcours sécurité » est **d'aiguiser l'œil sécurité de vos collaborateurs** sur différents types de situations. Celles-ci seront à définir ensemble en fonction de vos besoins.

### Déroulement et objectif :

Nous définissons et matérialisons une ou plusieurs situations de travail ou scènes de la vie courante qui constitueront le parcours. Il peut inclure des situations « **production** », « **logistique** » et même « **administratives** ».

Les participants doivent sécuriser chaque scène pour passer à la suivante. Pour chaque situation, ils vont devoir, en équipe, observer, échanger et agir pour éliminer et minimiser les risques. Afin d'avoir plus de challenge ou traiter aussi la question du stress, on pourra les chronométrer ou leur donner un temps maximum. L'équipe la plus rapide tout en ayant sécurisé toutes les situations est championne de la sécurité !

### Le but est donc de :

- **Prévenir** : De manière très pratique, créer une **prise de conscience** soulignant l'importance d'observer son environnement.
- **Agir** : Apprendre à avoir le réflexe de **traiter et sécuriser** les **situations dangereuses**.

Cet atelier s'appuie sur **deux piliers** essentiels de la **sensibilisation**, principaux moteurs de changement de comportement que sont la **réflexion et l'échange**.

i

**Durée conseillée :** 45-60 min.

**Nombre de participants :** 10-15 pers.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « VOTING QUIZZ »

Chacun devient acteur de sa propre formation et de celle des autres grâce à un **atelier participatif avec système de vote interactif**.

### Déroulement et objectif :

En début de session, l'animateur va **expliquer** aux participants le déroulement du quiz. Ensuite, grâce à une solution logicielle ad hoc, nous allons **projeter des questions** à choix multiple (vidéoprojecteur et écran à fournir par le client). Chacun est invité à voter grâce à sa télécommande.

Après chaque vote, le système montre combien de personnes ont voté pour chaque proposition. L'animateur va inviter les participants à **s'exprimer**, à expliquer quelle est la bonne réponse et pourquoi. Il rendra le quiz le plus **vivant** possible en incitant à la participation active. Il veille au respect du timing et peut faire passer les messages souhaités par le client. A la fin, il est possible de visualiser le score global et dès lors, d'identifier le(s) gagnant(s).

L'avantage de cet atelier est qu'après chaque question et réponse, l'animateur déclenche un **mini débat**. A ceux qui ont bien répondu de convaincre leurs collègues !



i

**Durée conseillée :** 30-45 min.

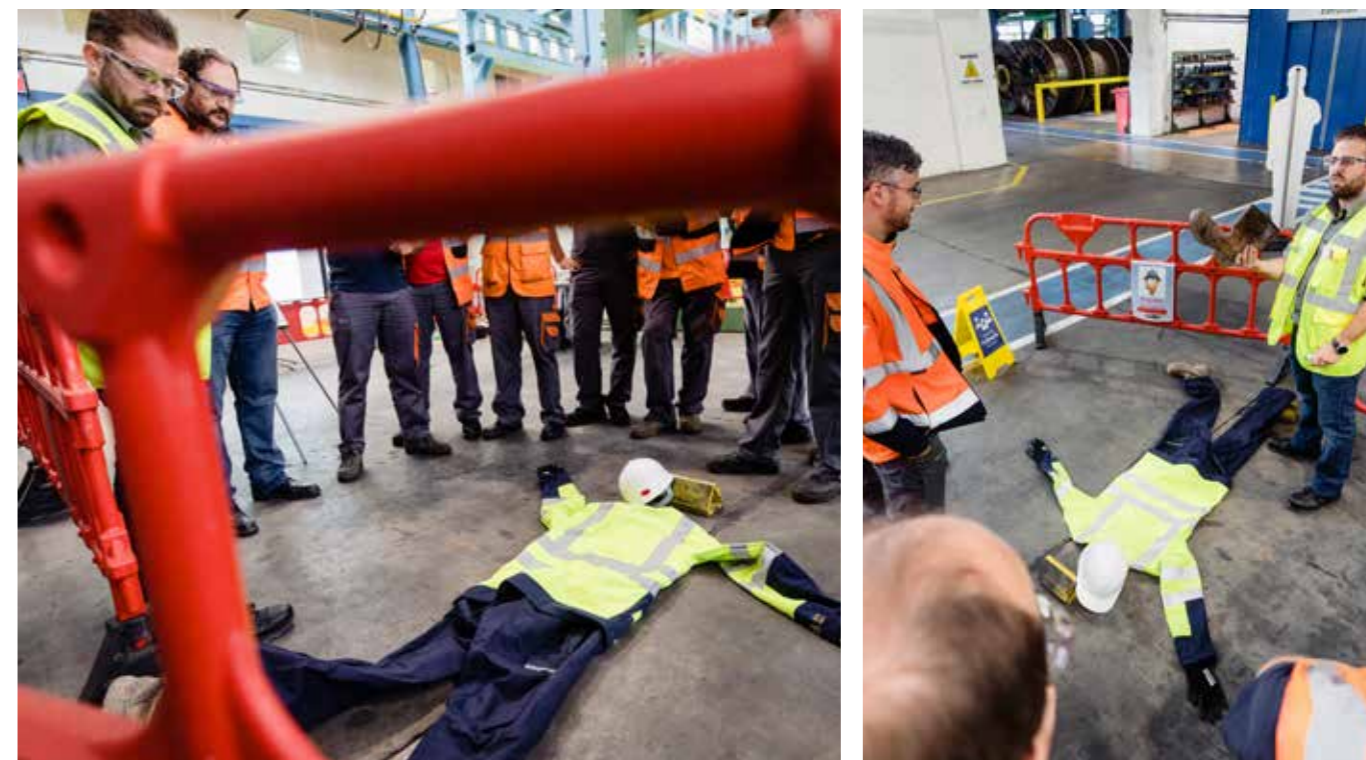
**Nombre de questions :**

10-15 questions (à affiner en fonction de vos souhaits).

**Nombre de participants maximum :** 20 télécommandes donc 20 personnes ou 20 groupes de plusieurs personnes.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.

## « ENQUÊTE ACCIDENT »



Un format **ludique et interactif** pour **instaurer un nouveau comportement responsable** au sein de l'entreprise et aussi donner du sens au respect des consignes et règles de sécurité.

### Déroulement et objectif :

Le groupe arrive devant une zone balisée représentant une scène d'accident (simulation) survenue dans la journée. L'animateur « journaliste » aura pour mission **d'introduire la scène** que le groupe va découvrir et de créer la **dynamique** afin que les participants réagissent.

Vos collaborateurs vont devoir **analyser la scène** en repérant les dangers qui ont conduit à cette catastrophe. L'animateur rebondira sur chaque point de prévention et amènera le groupe à proposer des mesures pour éviter qu'un tel accident ne se reproduise.

### Les objectifs de l'activité sont donc :

- Prendre un temps de recul et d'analyse de la scène.
- Identifier les risques/anomalies.
- Susciter le débat, le questionnement.
- Partager autour de ce qu'il aurait fallu faire pour éviter l'accident ou le risque.

i

**Durée conseillée :** 60-90 min.

**Nombre de participants maximum :** 10-15 pers.

**Personnes visées :**

Tous vos collaborateurs.

## « PYRAMIDE DES ACCIDENTS - BIRD »



Un exercice rappelant les fondamentaux théoriques nécessaires pour une **culture sécurité optimale**.

### Déroulement et objectif :

Le formateur déroule un grand « roll-up » avec une pyramide et présente divers autocollants aux participants. En discutant avec le groupe, on **reconstitue la pyramide de Bird**, c'est-à-dire les :

1. Accidents graves
2. Accidents bénins
3. Dommages matériels
4. Incidents
5. Situations dangereuses

Le but est de **réfléchir ensemble** à ce que cette **pyramide nous enseigne**.

**Durée conseillée :** 45-60 min.  
**Nombre de participants maximum :** 10-15 pers.  
**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « RISQUES CHIMIQUES PRODUITS DOMESTIQUES »



Un atelier idéal pour faire le lien entre la sécurité au travail et la sécurité à la maison.

### Déroulement et objectif :

Le but est de prendre conscience **de la dangerosité de produits** usuels domestiques et de nos comportements à la maison, comme au travail.

Même si vos collaborateurs sont **sensibilisés et formés** au risque chimique, les comportements ne sont pas toujours parfaits. Des améliorations sur le stockage et le traitement des déchets par exemple peuvent être trouvées et appliquées.

Concrètement, le formateur présente divers produits domestiques usuels aux participants. En discutant autour de produits usuels, les participants classeront ces produits selon diverses **caractéristiques de dangerosité** et de nocivité. Nous aborderons aussi les moyens de se protéger et de protéger notre

entourage. Nous échangerons sur les bonnes pratiques et ferons le parallèle avec l'univers de travail.

Produits proposés (à fournir au formateur qui ne peut pas voyager avec cela) : White Spirit, DesTop, Roundup, dégrissant, liquide vaisselle, eau de javel, produit mystère, divers types de gants, etc.

**Durée conseillée :** 45-60 min.  
**Nombre de participants maximum :** 10-15 pers.  
**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « ATTENTION - DISTRACTION - DÉPLACEMENTS »

Au travers d'exercices, les participants découvrent les limites de leurs capacités de concentration ainsi que les facteurs pouvant les améliorer.

### Déroulement et objectif :

Permettre aux participants de **prendre conscience des trois modes de fonctionnement de notre cerveau**. Faire découvrir aux participants **les limites de leur attention** et leur permettre d'adopter quelques attitudes pour être plus attentifs et pour **mieux gérer leurs distractions**.

Concrètement, l'animateur présente des exercices de **saturation mentale** et les limites du fonctionnement multitâches (par exemple composer un texto prédéfini sur un téléphone portable tout en se déplaçant à travers des chicane ou succession des deux tâches et comparaison des résultats).

Il donnera ensuite la parole au groupe pour **mieux envisager les risques** de distractions en milieu industriel et en milieu domestique ainsi que pour tirer les conclusions.

**Durée conseillée :** 45-60 min.  
**Nombre de participants :** 10-15 pers.  
**Personnes visées :**  
 Tous vos collaborateurs.

Découvrez une vidéo  
de présentation de cet atelier.  
<https://youtu.be/Lm-m-MkILCw>



## « PREMIERS SECOURS »

L'atelier met en situation une scène d'accident. Vos collaborateurs apprendront les gestes et attitudes qui peuvent sauver une vie.

### Déroulement et objectif :

La situation d'accident peut être simulée par des mannequins, des acteurs avec fausses blessures. Les principaux objectifs sont les suivants:

- Analyser la situation. Comprendre quelles sont les urgences. Analyser la gravité de l'état des blessés.
- Pratiquer le geste de secours adapté à chaque blessé. Chaque situation, chaque geste de secours seront ensuite analysés.
- Avec les éléments mis en place dans la mise en scène, comprendre comment et pourquoi il y a eu un accident. Quelles précautions auraient pu ou dû être prises ? Quels PGP (Principes généraux de Prévention) auraient pu être mis en place ?

**Durée conseillée :** 45-60 min.

**Nombre de participants :** 10-12 maximum (quelques stagiaires peuvent aussi être utilisés comme fausses victimes)

**Matériel fourni par le formateur :** Valise de maquillage + fausses blessures + mannequins

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « BRUIT »

Lors de cet atelier, les participants vont apprendre à comprendre l'audition, les causes de sa dégradation, les conséquences.

### Déroulement et objectif :

Vos collaborateurs devront tenter de se concentrer malgré la présence d'acouphènes et prendre conscience des nuisances liées aux bruits auxquels ils pourraient être exposés (au travail comme à la maison). **On parlera aussi des conséquences et des moyens de se protéger.**

Les objectifs principaux de l'atelier sont :

- Evaluer son acuité auditive.
- Comment se protéger efficacement contre le bruit ?
- Découvrir les avantages et l'efficacité des protections auditives.

i

**Durée conseillée :** 60 min.

**Nombre de participants :** 10 pers.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## QVT : « COMMUNICATION EFFICACE ET BIENVEILLANTE »



Il s'agit de comprendre les enjeux du partage en matière de sécurité. Les objectifs premiers sont ici **d'apprendre et de comprendre l'importance de dire et de le faire sans crainte**. Les notions primordiales sont **le but commun** et **le respect**.

### Déroulement et objectif :

Voici **les différents outils** que devront utiliser les participants :

- L'assertivité
- Les filtres de la communication
- L'utilisation du « JE » et non du « TU »
- La communication bienveillante

L'atelier a un réel **apport pédagogique** et se déroule sous forme d'échanges et de jeux de rôle.

D'un point de vue logistique, il faut une salle de réunion assez grande afin de se mouvoir aisément.

i

**Durée conseillée :** 60-90 min.

**Nombre de participants :** 10-15 pers.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.

## QVT : « BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL »

Faites **un cadeau à vos équipes** et permettez-leur de s'épanouir au mieux dans leur travail !

### Déroulement et objectif :

L'objectif premier est ici de développer les ressources individuelles pour améliorer son bien-être au travail

### L'atelier traitera des sujets suivants :

- Le stress, comment ça marche ?
- Le bien-être ou comment développer ses ressources face aux situations stressantes ? Il s'agira ici de savoir lâcher prise et se projeter positivement, d'améliorer la gestion des émotions, de bonifier la communication interpersonnelle, d'optimiser la qualité du sommeil et la récupération.
- Exercices de sophrologie
- Séance de questions/réponses

D'un point de vue logistique, il faut une salle de réunion assez grande afin de se mouvoir aisément.



#### Durée conseillée :

60 -90min.

#### Nombre de participants :

10-15 pers.

#### Personnes visées :

Tous vos collaborateurs.



## QVT : « GESTION DU STRESS »

Cet atelier, basé sur l'échange ainsi que l'écoute de soi-même et des autres, permet à vos collaborateurs de **mieux gérer leur stress** de manière quotidienne.

### Déroulement et objectif :

La formation, longue d'environ une heure, comprendra de la pédagogie, des exercices de visualisation, de respiration et de sophrologie et se clôturera par quelques minutes d'échanges.

### Les objectifs principaux consistent à :

- **Comprendre le stress, « comment ça marche ? »** à travers la projection d'un film.
- **Repérer les signes du stress** chez moi et chez les autres.

- Être en mesure de savoir **quelles réponses comportementales adopter face au stress.**
- Se mettre à l'écoute de son état interne (relaxation, sophrologie)
- Améliorer son hygiène de vie et diminuer le stress quotidien.

D'un point de vue logistique, il faut une salle de réunion assez grande afin de se mouvoir aisément.



#### Durée conseillée :

60-90 min.

#### Nombre de participants :

10-15 pers.

#### Personnes visées :

Tous vos collaborateurs.



## « SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION »

Avec cet atelier, soyez certains que vos collaborateurs disposeront de toute leur **énergie** pour mener à bien leur mission dans l'entreprise !

### Déroulement et objectif :

L'animateur aidera les participants à créer leur « **check-list** » pour retrouver leur énergie de manière ludique. Celle-ci comprend :

- Des exercices à faire en cas de sommeil perturbé ou haché.
- Se préparer à mieux dormir.
- Les techniques de relaxation visuelle.
- Le sommeil flash ou la récupération rapide (micro-sieste).
- L'agenda du sommeil.

L'animateur terminera par montrer **le lien existant entre somnolence et sécurité.**

i

**Durée conseillée :** 60 -90min.

**Nombre de participants :** 10-15 pers.

**Personnes visées :** Tous vos collaborateurs.



## « COMÉDIENS IMPOSTEURS » « THÉÂTRE FORUM ET IMPROS SHOW »

Faites le « buzz » en interne dans votre entreprise autour des comportements sécuritaires et marquez les esprits sur l'importance de s'impliquer dans la sécurité et de faire de la vigilance partagée.

### Déroulement et objectif :

L'expérience et l'expertise des comédiens leur permet d'analyser les situations et de les faire évoluer de manière positive selon les réactions de votre public cible. Ils peuvent autant surprendre dès l'accueil de votre événement, sur scène lors de vos plénières que se rendre dans vos bureaux ou vos sites logistiques. Ils peuvent aussi permettre de faire le lien entre vos différents ateliers.

Nous préparons et organisons pour vous un spectacle composé de diverses saynètes suivies d'un échange avec les spectateurs.

### Déroulement et objectif :

**Les comédiens interprètent une ou plusieurs saynètes** illustrant des situations concrètes dont la conclusion est en général catastrophique. Elles sont ensuite jouées à nouveau, mais cette fois, les spectateurs et spectatrices, qui deviennent alors également acteurs, peuvent interrompre le déroulement fatidique des événements pour guider autrement les acteurs.

**L'impro-show est une démarche unique et constitue un formidable levier d'adhésion aux changements.** Nous avons observé que le fait de regrouper l'ensemble du personnel pour « vivre » cette expérience ensemble a un fort impact au niveau culturel. Cette expérience est unique et toujours très humoristique même si les sujets sont sérieux.



## NOS CLIENTS

# TÉMOIGNAGE DE LEURS SUCCÈS

« La session de formation-coaching pour notre ligne hiérarchique s'est très bien déroulée. **Nous avons apprécié le côté original de l'approche Fullmark qui implique mieux** les participants que les formations classiques trop formelles. Les participants ont jugé l'approche du coach très positivement. »

J-P.B



« L'atelier « vigilance partagée » s'est très très bien passé et cela correspondait à nos attentes. Merci à votre animateur qui a su mettre du **dynamisme, de la bonne humeur, de la bienveillance** et des **actions concrètes** dans ses interventions. »

S.O



« Avec le support de Fullmark, nous avons réalisé **des ateliers collaboratifs, participatifs et créatifs** pour sensibiliser nos collaborateurs. **Je tiens à remercier les coaches** pour la qualité de leurs prestations, unanimement saluées par nos collaborateurs ! »

F.C



« La confiance n'est jamais le fruit du hasard. Vous nous proposez des produits chaque année un peu plus proches de nos besoins. Cela fait suffisamment longtemps maintenant que nous nous connaissons pour que je me permette ce compliment. **Félicitations donc à toute votre équipe !** »

M.VS



« Un grand merci tout d'abord pour l'aide apportée pour préparer cette journée. L'atelier réalisé ce jour a été de très grande qualité. L'animation proposée, le circuit par équipes, les interactions et les échanges entre les personnes ont permis de rendre cette journée très agréable et constructive. **C'est une première expérience pour notre service et l'accueil très positif de nos équipes, nous permet de dire que nous avons fait le bon choix.** »

O.L.



« Les journées sécurité sur notre site ont été **un vrai succès, nos collaborateurs ont aimé la qualité des ateliers** et les coaches ont su conserver **la dynamique d'animation tout en respectant les consignes sanitaires** actuelles ce qui était essentiel. L'animation, le contenu et la sympathie des intervenants Fullmark ont été appréciés de tous. C'était TOP ! »

B.F. et E.T



« Je souhaitais vous renouveler notre satisfaction pour l'organisation de cette journée. Nous avons passé une très bonne journée sous les mots de **collaboration, échanges, communication et sécurité. Merci pour la qualité des échanges. Merci de ne vous avoir permis d'intégrer nos élus dans l'organisation & d'avoir fait la même organisation sur les 3 sites ce qui nous tenait à cœur.** Je n'ai que des bons retours de nos employés. C'est avec plaisir que nous retravaillerons avec vous pour l'organisation de la prochaine journée sécurité. »

M. C.



« Les coaches ont fait l'**unanimité** lors de notre Safety Day ! »

D.B



## BELGIQUE

Tél. : +32 67 34 77 00  
Mail : info@fullmark.be  
www.fullmark.be

## FRANCE

Tél. : +33 1 84 88 00 85  
Mail : info@fullmark.fr  
www.fullmark.fr

## NEDERLAND

Tél. : +31 858 88 14 38  
Mail : info@fullmark.nl  
www.fullmark.nl

## ESPAÑA

Tél. : +34 629 14 07 29  
Mail : info@fullmark.es  
www.fullmark.es