

CADRE D'UNITES D'APPRENTISSAGE EN MATIERE DE SANTE

AVANT-PROPOS

Les connaissances, les compétences et les aptitudes des travailleurs sont un facteur majeur de l'innovation, de la productivité et de la compétitivité des entreprises. Les compétences sociales et civiques, parmi lesquelles l'éducation à la santé, en font partie et jouent un rôle majeur dans l'intégration des travailleurs sur le marché du travail : en effet, la compétence repose sur une attitude de collaboration, d'assurance et d'intégrité qui sont précieuses pour les entreprises.

Les données de l'Enquête Européenne sur la Littératie en matière de santé publié en 2013, montrent que presque la moitié des Européens interrogés ont des connaissances insuffisantes ou problématiques en matière de santé. De faibles compétences en littératie en matière de santé sont associées à des comportements plus risqués, une moins bonne santé, moins d'autogestion et plus d'hospitalisation et de coûts. Il a été démontré que le renforcement de la littératie en santé contribue à renforcer la résilience individuelle et communautaire, à corriger les iniquités en matière de santé et à améliorer la santé et le bien-être.

Environ 350 millions de journées de travail sont perdues dans l'EU chaque année, avec le stress et la dépression reconnus comme une cause majeure de maladie. La population européenne en âge de travailler devrait diminuer de 13,6 % entre 2020 et 2060 et le nombre de travailleurs de plus de 65 ans devrait augmenter. Par conséquent, la littératie en matière de santé est un enjeu clé dans notre société afin de permettre à chaque membre d'être un citoyen actif le plus longtemps possible.

Le facteur santé et le rôle sont très souvent sous-estimés en ce qui concerne l'inclusion professionnelle. Selon l'Enquête Européenne sur la Littératie en matière de Santé publiée en 2013, les interventions en matière de santé sur le lieu de travail se sont avérées efficaces pour prévenir les accidents, réduire le risque de maladies industrielles ou professionnelles, améliorer les choix du mode de vie et réduire le risque des maladies non contagieuses. Elles ont également démontré leur efficacité pour contrer les facteurs de stress (y compris la sécurité de l'emploi, les exigences, le contrôle, l'effort et la récompense sur le lieu de travail) et les problèmes liés à l'atteinte d'un équilibre travail-vie personnelle approprié. Le renforcement de la littératie en santé dans le cadre de programmes complets de santé et de bien-être améliore l'assiduité, le rendement, l'engagement et la mobilisation ainsi que les coûts des soins de santé.

TABLE DES MATIERES

AVANT-PROPOS 2

TABLE DES MATIERES 3

INTRODUCTION AU PROJET ET A SES OBJECTIFS **Errore. Il segnalibro non è definito.**

LES RESULTATS ATTENDUS **Errore. Il segnalibro non è definito.**

LES APTITUDES ET COMPÉTENCES À DÉVELOPPER EN MATIÈRE DE SANTÉ ET D'INTÉGRATION PROFESSIONNELLE **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Unité 1: Compréhension du Système de Santé (Appréhender le concept de "capital santé" et le fonctionnement du système de santé national, financements et parcours de santé)..... 8

Unité 2: Equilibre Alimentaire (Adopter une alimentation équilibrée adaptée à son activité) 12

Unité 3: Rythme ,Biologique,équilibre de vie et sommeil (Adopter un rythme biologique pertinent,,un bon équilibre de vie et assurer un sommeil réparateur) 16

Unité 4: Hygiène corporelle (Adopter des règles d'hygiène qui permettent de bonnes relations professionnelles et sociales).....23

Unité 5: Addictions (Prévenir les comportements à risque élevé et les comportements addictifs) 25

unité 6: Risques psychologiques (éviter les risques liés aux risques psychologiques)..... 28

unité 7: Risques professionnels (Prévention des risques liés aux activités professionnelles) 31

unité 8: Les attentes des employeurs (Comprendre et cerner les attentes des employeurs et de l'environnement professionnel concernant les comportements et les résultats des employés'en matière de s..... 34anté

INTRODUCTION AU PROJET ET À SES OBJECTIFS

EASY HEALTH est un projet Erasmus + et plus précisément un partenariat stratégique regroupant des prestataires de formation professionnelle, les entreprises, les organisations non gouvernementales, un organisme du secteur public régional de 6 pays différents ;

Nous entendons nous adresser aux professionnels et aux demandeurs d'emploi (plus particulièrement les adultes) pour qu'ils aient les comportements et réactions appropriés en matière de santé dans le cadre de l'inclusion professionnelle. Notre objectif est de fournir des clés à notre groupe cible afin qu'il ait le plus de chance possible d'avoir une vie professionnelle satisfaisante et épanouissante.

Ce projet vise à aider les individus à acquérir et développer des compétences clés et plus particulièrement des compétences liées à la santé liées à l'insertion professionnelle.

Le partenariat travaillera sur la conception d'un curriculum, d'un jeu de formation, d'une stratégie de communication pour promouvoir l'éducation à la santé, la création d'une nouvelle approche afin de sensibiliser sur le thème de la santé (partie des compétences sociales et civiques : compétences clés) liée au travail.

Notre objectif est :

- de les aider à développer des compétences interpersonnelles pour une interaction efficace en tête-à-tête ou en groupes.
- d'aider notre groupe cible à acquérir des connaissances sur la manière de se maintenir en bonne santé, l'hygiène et la nutrition aussi bien pour eux-mêmes que pour leur famille.
- de consolider les compétences sociales requises pour conserver/obtenir un emploi en implémentant des situations/outils d'apprentissage en rapport avec leurs activités et tâches professionnelles.
- de renforcer la sécurité pour la carrière professionnelle - des salariés ou des demandeurs d'emploi, futurs professionnels en leur fournissant des outils pour prévenir les situations à risque liées à la santé dans un contexte professionnel.
- d'aider notre groupe cible à acquérir les connaissances et les compétences nécessaires - pour être capable de s'adapter et de répondre aux besoins et attentes des employeurs et/ou des clients dans un cadre professionnel (en matière de santé et d'hygiène).
- de prévenir et réduire les inégalités - qui sont souvent dues aux conditions de vie et au mode de vie - afin que la société en retire des avantages économiques en réduisant ainsi les pertes dues aux maladies associées aux inégalités et problèmes en matière de santé.

-de donner aux personnes les moyens de surveiller leur santé et donc d'assurer leur insertion sociale et professionnelle.

Nous entendons nous adresser aux apprenants de formation et d'enseignement professionnel (EFP), plus précisément à ceux qui poursuivent une formation professionnelle continue, c'est-à-dire aux futurs professionnels, aux demandeurs d'emploi qui entreprennent une requalification professionnelle. Le projet vise un certain niveau de certifications, plus particulièrement : CEC niveaux 3 et 4 dans nos pays dans le but de construire un cadre de compétences.

LES RÉSULTATS ATTENDUS

Les partenaires souhaitent créer des outils numériques intégrés dans une approche éducative plus globale qui seront facilement utilisables par les formateurs pour promouvoir la santé des demandeurs d'emploi (participation à des formations qualifiantes) et, d'une manière générale, des apprenants en formation continue. Les différents résultats et matériaux escomptés sont les suivants

- Une enquête pour identifier les besoins de formation et les stratégies éducatives à privilégier,
- Un cadre de compétences,
- Un jeu d'entraînement,
- Des contenus et outils pédagogiques numériques et non numériques constituant une approche pédagogique décrits dans un guide pour formateurs.

Notre objectif est de suppléer aux lacunes de l'offre de formation professionnelle en matière de santé, d'hygiène et d'insertion professionnelle. Nous visons également à responsabiliser les individus en matière de santé.

LES APTITUDES ET COMPÉTENCES À DÉVELOPPER EN MATIÈRE DE SANTÉ ET D'INTÉGRATION PROFESSIONNELLE

Le projet couvrira plusieurs éléments tels que la santé et l'équilibre de vie : rythmes biologiques et sociaux, sommeil, activités physiques.... L'hygiène personnelle, l'alimentation et la santé, les addictions et la prévention des comportements à risque.

A la suite d'études sur le terrain et d'enquêtes, un certain nombre de points ont été identifiés afin d'aider le partenariat à déterminer les thèmes à travailler et donc les unités d'acquis d'apprentissage à concevoir.

Le cursus sera composé de 8 unités de résultats d'apprentissage, certains pour les niveaux 3 et 4 du CEC (parce que considérés comme des connaissances et des compétences de base pour être un citoyen actif et être capable de décider par soi-même de son bien-être et de celui des membres de sa famille), d'autres seulement pour le niveau 4 du CEC comme nécessitant un niveau supérieur d'analyse et plus complexe à comprendre si l'on considère qu'ils font appel aux mécanismes sociaux et psychologiques intégrés dans le cadre professionnel avec ses droits, devoirs et attentes.

Le processus d'apprentissage comprend les unités suivantes :

- Unité 1: Compréhension du système de santé
- Unité 2: Equilibre Alimentaire
- Unité 3: Rythme biologique, équilibre de vie et sommeil
- Unité 4: Hygiène corporelle
- Unité 5: Prévenir les comportements à risqué élevé et les comportements addictifs
- Unité 6: Prévention des risques liés aux risques psychologiques
- Unité 7: Prévention des risques liés aux activités professionnelles
- Unité 8: Les attentes des employeurs

Le tableau suivant définit les **résultats d'apprentissage** en relation avec le CEC. Un résultat d'apprentissage est défini comme un énoncé de ce qu'un apprenant sait, comprend et est capable de faire à l'issue d'un processus d'apprentissage.

Les acquis de l'apprentissage sont spécifiés sous la forme de :

1. **Connaissances** : dans le contexte du CEC, les connaissances sont décrites comme théoriques et/ou factuelles. Niveau 4 : connaissances factuelles et théoriques dans des contextes transversaux dans le cadre d'une série de tâches entreprises dans le secteur de la restauration.
2. **Aptitudes** : dans le contexte du CEC, les compétences sont décrites comme cognitives (faisant appel à la pensée logique, intuitive et créative) et pratiques (faisant appel à la dextérité manuelle et à l'utilisation de méthodes, matériaux, outils et instruments). Le niveau 4 désigne l'ensemble des compétences cognitives et pratiques nécessaires pour trouver des solutions à des problèmes spécifiques, un ensemble de tâches entreprises dans le secteur de la restauration.
3. **Compétences** : dans le contexte du CEC, la responsabilité et l'autonomie sont décrites comme la capacité de l'apprenant à appliquer ses connaissances et compétences de manière autonome et responsable. Il exerce l'autogestion dans le cadre de contextes de travail ou d'études qui sont habituellement prévisibles, mais qui sont sujets à des changements ; supervise le travail de routine des autres, en assumant une certaine responsabilité pour l'évaluation et l'amélioration du travail ou des activités d'études.

4. **Critères d'évaluation** : La qualité et la précision des descriptions des résultats d'apprentissage constituent une base importante pour l'évaluation. Il appartient à chaque établissement d'EFP d'élaborer sa propre méthode d'évaluation en fonction des parcours de formation et du cursus global qu'il suit.

UNITE 1: COMPREHENSION DU SYSTEME DE SANTE (APPREHENDER LE CONCEPT DE "CAPITAL SANTE" ET LE FONCTIONNEMENT DU SYSTEME DE SANTE NATIONAL, SON FINANCEMENT ET LE PARCOURS DE SOIN)

Unité 1:	Titre : Appréhender le concept de "capital santé" et le fonctionnement du système de santé national, financements et parcours de soin	Points de crédit ECVET:
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
<p>Acquis d'apprentissage :</p> <p>L'apprenant est capable de vérifier si son état global de santé est compatible avec l'exercice d'une activité professionnelle donnée, pour ce faire il :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sait se repérer dans le système de santé, d'assurance maladie, pour prendre en charge son capital santé et devenir acteur de sa propre prévention en matière de santé. - Connait ses droits, et identifie clairement comment utiliser le parcours de soin 		
Connaissances	Aptitudes	Compétences
<p>L'apprenant connaît et comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'importance de préserver son capital santé. <p>Il connaît les conduites à risques en matière d'alimentation, de sommeil, de rythme de vie, d'addiction aux produits et aux activités.</p> <p>Il sait qu'il peut bénéficier d'un suivi médical régulier pour vérifier s'il est en bonne santé, pour cela il connaît les préconisations qui permettent d'évaluer le bon fonctionnement du :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Système cardiaque et artériel - Système pulmonaire - Système musculaire et articulaire - Système neurophysiologique - Système digestif, de la dentition - Des organes sensoriels 	<p>L'apprenant est capable :</p> <p>D'identifier si son attitude face aux risques ne met pas en péril son capital santé.</p> <p>De s'orienter vers un professionnel de santé pour bénéficier d'un suivi médical standard conçu pour dépister un dysfonctionnement physique, physiologique ou l'apparition d'une maladie.</p>	<p>L'apprenant :</p> <p>Joue un rôle vis-à-vis de sa santé en ligne avec les attentes de l'environnement professionnel.</p> <p>Il est autonome pour s'orienter dans le parcours de soin, il connaît ses droits en matière de protection sociale, il est à jour en tant qu'affilié de la Sécurité Sociale et bénéficiaire d'une mutuelle santé.</p>

<p>Il connaît les vaccinations préconisées dans son secteur professionnel.</p> <p>Il sait qu'il peut bénéficier d'un examen de prévention en santé (EPS) totalement pris en charge par l'Assurance Maladie ce dispositif s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention et s'inscrit en complémentarité de l'action du médecin traitant.</p> <p>Il sait que l'EPS permet de s'inscrire ou de se réinscrire dans un parcours de santé.</p> <p>➤ Le parcours et les démarches pour être assuré social</p> <p>Il connaît les règles relatives au système de santé et la manière dont il/elle peut bénéficier des droits à l'assurance sociale (selon le système national de santé).</p> <p>Il sait comment le système est financé.</p> <p>Il sait qu'il peut bénéficier des soins médicaux de l'Etat s'il est étranger(e) (non membre de la CE) selon son statut : résident, réfugié...</p> <p>Il sait qu'en cas de déplacement dans un pays européen, il peut obtenir une carte européenne d'assurance maladie (CEAM) qui permet d'attester des droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place des soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour.</p>	<p>De prendre RDV dans un des 85 centres d'examen de santé et transmettre toutes les informations concernant les événements marquants qui jalonnent son parcours de vie.</p> <p>De se conformer à la procédure demandée pour bénéficier du système d'assurance : documents à fournir, choix des professionnels de santé... en fonction de sa situation personnelle</p> <p>De commander la Carte Européenne D'Assurance Maladie, soit à la CPAM, soit en se rendant sur son compte amélie.fr</p>	<p>L'apprenant maîtrise les informations sur les droits en santé, le parcours de soins</p>
---	---	--

➤ **Le système de soin au niveau national, régional et local.**

Il sait qu'au niveau national, l'État intervient directement dans le financement et l'organisation de l'offre de soins, qu'il est le garant de l'intérêt général, de la protection de la santé de la population et de la cohérence des initiatives des acteurs de santé.
Il sait que ce sont les ministères sanitaires et sociaux qui élaborent et mettent en œuvre les politiques de santé.

De repérer les acteurs essentiels de la promotion de la santé publique au niveau national, régional et au niveau de son territoire.

..

Il connaît ses droits en matière de protection sociale pour bénéficier de soins en toute circonstance

Il est autonome pour créer et se rendre sur son compte d'assuré social en ligne : amelie.fr

Il est conscient que les institutions ont pour missions la promotion et le maintien de la santé de l'ensemble de la population qui constitue un territoire.

		Il peut se repérer dans le flux des informations disponibles au sujet de la prévention et du maintien de la santé dans le système complexe des institutions
Critères de performance pour l'évaluation		
L'apprenant est capable de :		Résultats attendus*:
<ul style="list-style-type: none"> - Se repérer dans le système de soin pour bénéficier d'informations et de conseils de prévention. - Vérifier s'il est bénéficiaire d'une couverture maladie pour prendre en charge sa santé, et ce en fonction de sa situation personnelle, sociale, familiale. 		<ul style="list-style-type: none"> - L'apprenant identifie clairement ce que recouvre la notion de capital santé - Il est acteur du maintien de sa bonne santé tout au long de la vie - Il se repère facilement dans le parcours de soin, il en maîtrise les objectifs
Nombre d'heures : Au minimum 3 séquences de 3h – Un temps dédié pour élaborer un guide et un memento		
Méthodes d'évaluation		
Elaboration d'un guide/memento « Pour préserver mon capital santé » Travail en groupe préconisé		

UNITE 2: EQUILIBRE ALIMENTAIRE (ADOPTER UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ADAPTEE A SON ACTIVITE)

Unité 2	Titre : Adopter une alimentation équilibrée adaptée à son activité	Points de crédit ECVET :
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
Acquis d'apprentissage . Connaître les principes de l'équilibre alimentaire pour ensuite les intégrer à ses pratiques pour une bonne hygiène de vie au quotidien (pour être en mesure de répondre aux besoins inhérents à l'environnement de travail).		



Connaissances	Aptitudes	Compétences
<p>L'apprenant connaît et comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différents types de besoins nécessaires à notre organisme pour fonctionner correctement: énergétiques, plastiques et fonctionnels - Les constituants indispensables apportés par notre alimentation, pour un corps en bonne santé - Les facteurs influant sur le comportement alimentaire (socio-culturels, économiques,etc.) - Les nutriments et leur rôle - La classification des aliments et les caractéristiques des différents groupes alimentaires - La composition d'un repas équilibré - L'importance du rythme alimentaire pour garder la forme et rester en bonne santé - La répartition des prises alimentaires et les apports quotidiens recommandés - Les conséquences du grignotage et des excès - Les carences alimentaires courantes et leurs effets sur la santé, les solutions - Les contraintes professionnelles (déplacements, horaires décalés, travail sédentaire, travail debout, urgences...) et leurs conséquences sur l'alimentation. - Le lien entre surpoids et pathologies professionnelles (lombalgies, insuffisance veineuse, douleurs articulaires...) - L'importance de la prévention des troubles nutritionnels au travail (anorexie, boulimie,...) - Les maladies métaboliques (diabète, cholestérol...) obligations et contraintes 	<p>L'apprenant est capable de</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repérer les besoins nutritionnels en lien avec l'état physiologique - Indiquer les principes d'une alimentation équilibrée - Elaborer des lignes directrices personnelles pour manger plus sainement en fonction des facteurs médicaux, émotionnels, pratiques, sociaux et autres facteurs qui influent ses habitudes alimentaires. - Identifier à partir de compositions et de répartitions de repas, les erreurs fréquentes et proposer des améliorations - Expliquer les conséquences des erreurs alimentaires sur sa santé et sur son activité professionnelle - Adapter les besoins en calories en fonction du type de travail - Effectuer un choix alimentaire raisonné parmi plusieurs propositions en tenant compte des contraintes professionnelles - Calculer son IMC, l'analyser et prendre du recul sur les résultats obtenus - Prévenir son entourage des risques encourus par une mauvaise alimentation 	<p>L'apprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respecte certains principes de nutrition pour : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Etre plus efficace et plus performant à la ville comme au travail ▪ Mieux gérer sa santé en évitant certains désordres métaboliques ▪ Parvenir à gérer le surbooking et éviter de sombrer dans le burn-out ▪ Mieux dormir et récupérer plus rapidement - Choisit les bons aliments pour éviter les baisses de régime dans la journée - Fait les courses afin de maintenir une alimentation équilibrée (c'est-à-dire vérifier les étiquettes des nutriments, sélectionner avec des critères nutritionnels...) - Adopte une meilleure hygiène de vie propice à l'épanouissement personnel - Sensibilise ses collègues sur leur hygiène de vie

Critères de performance pour l'évaluation		
L'apprenant est capable de : :	Résultats attendus*:	
<ul style="list-style-type: none"> - Composer un repas équilibré quelles que soient ses contraintes professionnelles - Choisir les bons aliments pour éviter les baisses de régime dans la journée - Adapter les apports alimentaires (qualitatifs et quantitatifs) selon ses activités - Garder un poids idéal en ne « sacrifiant » pas toutes les choses appréciées <p>Analyser une composition de repas au cours d'une journée, d'une semaine et discuter des améliorations à apporter</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Propositions de repas équilibrés adaptés à des contraintes professionnelles données - Propositions de repas et d'encas adaptés à l'activité professionnelle afin de préserver l'énergie et la concentration au travail - Les anomalies sont repérées dans des habitudes alimentaires données, les causes et les effets sont identifiés et des propositions pertinentes d'amélioration sont apportées <p>Une vigilance est montrée à l'égard des produits industriels et le déchiffrement de leurs étiquettes est utilisé à bon escient</p>	
Nombre d'heures : 25		
Méthodes d'évaluation		
<p>Partie théorique : Une étude de cas avec production de documents</p> <p>Partie pratique : Composition d'un repas équilibré dans une situation professionnelle donnée + oral</p>		

UNITE 3: RHYTHME BIOLOGIQUE, EQUILIBRE DE VIE ET SOMMEIL (ADOPTER UN RHYTME BIOLOGIQUE, UN BON EQUILIBRE DE VIE ET GARANTIR UN SOMMEIL RÉPARATEUR)

Unité 3 :	Titre : Adopter un rythme biologique pertinent, un bon équilibre de vie et garantir un sommeil réparateur.	Point de credit ECVET :
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC		
<p>Acquis d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les rythmes biologiques pour gérer son équilibre de vie (adopter un rythme biologique, assurer un sommeil réparateur, gérer son activité physique). - Adopter dans la vie de tous les jours des comportements favorisant la bonne santé, notamment en matière d'équilibre de vie, afin de développer son capital santé et ainsi être en mesure de répondre aux besoins inhérents à l'environnement de travail. - Identifier les comportements qui favoriseront la gestion d'un équilibre de vie stable. 		
Connaissances	Aptitudes	Compétences

<p><u>L'apprenant sait et comprend :</u></p> <p>Comment fonctionne le sommeil :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La notion de rythme biologique (horloge biologique, circadienne et sociale). - Le mécanisme et le fonctionnement du sommeil (cycles, étapes). - La notion de cycles et stades du sommeil (sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal). - Que la proportion des différents stades de sommeil varie au cours de la nuit. - Que chaque individu est un dormeur à part entière. Le sommeil est personnel et non standard, (profil du dormeur, "lève-tôt" ou "noctambule", petit ou grand dormeur, nombre de cycles et durée des stades différents selon la personne, selon l'âge, le sexe, la durée moyenne du sommeil varie également selon l'activité. - que le sommeil est également affecté par la vie familiale, professionnelle et sociale. - que l'horloge biologique change avec l'âge. <p><u>Le dessein du sommeil :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - le dessein du sommeil, la récupération physique, la récupération mentale..... - certains effets du sommeil sur les rythmes biologiques (rythme cardiaque, respiration, digestion...). - que le sommeil est un régulateur de nos fonctions végétatives (respiration, circulation sanguine, sécrétions...). - les spécificités et le rôle des différents stades du sommeil (récupération, rêve...). 	<p><u>L'apprenant est capable de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les caractéristiques de son sommeil, il comprend le fonctionnement, la fonction physiologique du sommeil, le rythme biologique, la fréquence, le nombre de cycles. - identifier ses habitudes de vie, déterminer son profil de sommeil à l'aide de son journal de sommeil et d'outils qui lui permettent d'identifier ses besoins, notamment par des échelles de somnolence. -respecter son rythme biologique, son sommeil pour être efficace le lendemain. Etre en mesure de l'adapter à ses besoins. - par l'observation et l'analyse de son sommeil, faire le lien entre son activité et ses besoins en termes de sommeil, de repos et de récupération. - décrire son rythme de vie, s'adapter à ses besoins, être attentif aux signes de fatigue pour ajuster ses besoins (repos, sommeil, activité, capacité d'attention, résistance à la fatigue, modes de vie...) - identifier les indicateurs de santé liés aux rythmes biologiques, au sommeil et à l'activité physique (respiration, rythme cardiaque, digestion, fatigue....) - comparer son rythme biologique et son rythme dicté par la vie familiale, professionnelle et sociale, c'est pourquoi il adopte un rythme biologique et un rythme influencé par le travail qui lui permet d'être en phase avec les besoins de l'activité. - énoncer et appliquer les mesures correctives et les attitudes personnelles qui favorisent une bonne récupération (sieste selon les besoins, rythme de vie régulier....) - justifier ses besoins par rapport à son rythme biologique, en termes de repos, d'alimentation, d'activité... - identifier l'impact de son environnement, de son mode de vie, de son activité et de ses facteurs internes sur sa santé (ex. âge, sexe, niveau de pollution, conditions de travail, consommation de tabac, d'alcool, d'aliments, de drogues...) 	<p><u>L'apprenant :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adopte une attitude sommeil-éveil adaptée à ses besoins (un rythme cohérent avec sa vie professionnelle, familiale et sociale ; un rythme en fonction de son activité professionnelle et de ses horaires de travail - décalé, affiché, la nuit... - pour être en pleine forme - Adopte un rythme régulier et stable. - Prend des mesures pour favoriser un sommeil réparateur. Si nécessaire, il établit un planning de sommeil pour identifier les moments les plus favorables à l'endormissement, à ses "portails du sommeil". Il interprète cet agenda et sait comment se comporter pour ne pas manquer de sommeil. - Peut justifier des changements de besoins biologiques en fonction de différents facteurs (immobilité, sédentarité, état physiologique, état pathologique, activité accrue, manque de sommeil).... -Le stagiaire opte pour une activité physique régulière, une alimentation saine et des repas réguliers, il veille à ne pas devenir trop sédentaire.
---	---	--

<p><u>Pourquoi bien dormir ?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - les causes et les conséquences des troubles du sommeil. (Bien-être physique, Bien-être social, Bien-être mental). - les avantages de suivre les règles d'hygiène du sommeil. - que son état de santé est lié à son sommeil. . - la nécessité d'adopter un rythme régulier pour éviter un manque de sommeil . - l'importance d'alterner les heures de sommeil et de réveil. - qu'en fonction de son activité, de son âge, de son mode de vie, de son temps de travail, de son état physiologique ou pathologique, il doit respecter son équilibre biologique. - les conséquences de la désynchronisation des rythmes sur l'individu et sa vie professionnelle. - que le manque chronique de sommeil entraîne des risques pour la santé et un réajustement permanent de l'horloge biologique. - les conséquences du manque de sommeil sur la personne et sur son activité professionnelle, à court et à long terme (fatigue, insomnie, somnolence, irritabilité, manque de concentration, troubles d'apprentissage, troubles de la mémoire, troubles de l'humeur, retard, risque d'obésité, troubles alimentaires, comportements agressifs, anxiété, stress, dépression, baisse de motivation, diabète, prise de poids, hypertension, risque accru d'accidents, baisse du temps de réaction, diminution des perceptions sensorielles...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Analyser les effets et les conséquences professionnelles et sociales du manque de sommeil. - Créer les conditions propices à son endormissement et à son réveil. - Identifier, si c'est le cas, ses troubles du sommeil. - Etre capable d'analyser ses attitudes, ses comportements pour adapter ses besoins de sommeil à une activité atypique (travail posté ou de nuit, temps décalé). - Pouvoir identifier un changement dans son activité, son comportement de sommeil, être capable de faire des ajustements comportementaux pour compenser ce changement. - Identifier ses erreurs comportementales qui ont un impact négatif sur son sommeil, notamment en évaluant le temps passé devant les écrans. - Le stagiaire peut utiliser si nécessaire l'application " My Sleep Coach " afin d'identifier son rythme et ses besoins. Il peut par exemple identifier son profil de sommeil. - Lister et adopter de bonnes habitudes pour l'aider à s'endormir et à améliorer la qualité de son sommeil. . 	<ul style="list-style-type: none"> - Si sa qualité de sommeil se détériore, il utilise une échelle de somnolence pour mieux identifier ses besoins (échelle d'Epworth). - Si nécessaire, il utilise des outils de gestion du temps pour promouvoir sa propre organisation et s'accorder des temps de repos.
---	--	---

- le lien entre le stress lié au travail et le sommeil (notion de gestion du temps, relaxation, exercice respiratoire, sophrologie, activité de relaxation, identification des pensées néfastes qui causent l'anxiété...)

- que le manque de sommeil a des conséquences sur sa santé et son activité, son travail (manque d'attention, somnolence, baisse d'efficacité, risque accru d'accidents du travail, risque d'accidents de la route...)

Comment mieux dormir.. :

- les conditions idéales pour s'endormir. (insonorisation de logement, régulation de la température, respect de l'obscurité, literie appropriée et régulièrement rafraîchie, réduction des stimulations de luminosité, respect des heures de réveil et de sommeil, éviter le déphasage, respecter les heures des repas, respecter le passage de la nuit et du jour, pratiquer une activité physique et sportive, faire attention de ne pas reporter ses heures réveils et de sommeil, éviter la consommation de boisson et médicaments avant l'aller au lit, ne prendre ni boissons énergisantes, ni caféine, soda, thé...).

- les bonnes pratiques (lieux calmes, se protéger du bruit, être dans l'obscurité, être exposé à la lumière pendant la journée, abaisser sa température corporelle, manger régulièrement, faire de l'exercice régulièrement, dormir au moins 7 heures par nuit, encourager les activités calmes avant de s'endormir comme la lecture, dessiner, ralentir son activité intellectuelle avant de s'endormir, faire des temps de décompression avant d'aller se coucher...)

- les mauvaises habitudes comme avoir un mobile, radio, téléphone, tablette, ordinateur dans sa chambre, éviter les nuisances sonores, les jeux électroniques, la navigation sur internet... ¾ des Français dorment avec des appareils électroniques plus de 40% avec leur téléphone, éviter une vie trop sédentaire...)

- l'impact négatif des nouvelles technologies sur le sommeil. Trop de lumière peut retarder l'endormissement. Les écrans causent la déperdition de sommeil et peuvent entraîner une privation chronique de sommeil.

- les mécanismes et avantages de la sieste, si la sieste est conforme à certaines règles (durée 10 à 30 minutes, entre 12h et 15h...).

- que notre horloge biologique dicte les heures de repos et c'est pourquoi il est important d'aller au lit au bon moment et de ne pas retarder l'endormissement.

Prévention :

- certains troubles du sommeil.

- que s'il travaille la nuit, il aura un suivi médical plus rigoureux (visite médicale obligatoire tous les 6 mois), il devra aussi s'adapter, adapter son sommeil, aux horaires décalés, aux écarts horaires. Les horaires de travail par quarts doivent être organisés selon certains critères (rotation rapide, tous les 2-3 jours, rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, pause repas, rotation régulière, période de repos supplémentaire...)

- la qualité de son sommeil (durée, somnolence, assoupissement), insomnie, réveil, réveil nocturne...)

- Au travail, au volant ou pendant le travail de nuit, signes d'hypovigilance, bâillements, raideur du cou, picotements des yeux, somnolence....

- les troubles du sommeil qui sont censés l'avertir (détérioration de la qualité de la journée, difficulté à se concentrer, diminution de l'attention, vigilance, baisse des performances pendant la journée, troubles de l'humeur...)

Critères de performance pour l'évaluation :

<p>L'apprenant est capable de :</p> <p>Adopter de bonnes pratiques pour optimiser la qualité de son sommeil (par exemple, aller au lit lorsqu'il est fatigué, ne pas changer ses heures de sommeil ou de repas, adopter un comportement qui l'aide à s'endormir...).</p> <p>Identifier les facteurs qui favorisent le sommeil, le sommeil réparateur et une vie équilibrée (Privilégier un endroit calme, se déconnecter des appareils électroniques...).</p> <p>Adopter des habitudes de vie régulières, il respecte autant que possible son rythme biologique.</p> <p>Le stagiaire identifie les difficultés qu'il a à gérer son mode de vie, il sait comment le modifier en fonction des besoins.</p>	<p>Résultats attendus*:</p> <p>L'apprenant adopte un rythme régulier de réveil et de sommeil.</p> <p>Il adapte son environnement pour l'aider à dormir.</p> <p>Il adapte son sommeil en fonction de son activité, de son travail, de sa vie familiale et sociale.</p> <p>Il adapte son comportement et son mode de vie pour l'aider à dormir.</p> <p>Il respecte son planning de sommeil.</p> <p>Il est attentif à son sommeil et sait identifier un dysfonctionnement du sommeil qui entrainerait une visite médicale.</p>
--	---

Nombre d'heures : 20h

Méthodes d'évaluation :

Le stagiaire pourrait utiliser un journal du sommeil (durée du sommeil, qualité du sommeil, insomnie, somnolence, réveil précoce, temps passé au lit sans dormir...) pendant un mois pour identifier son profil de sommeil et adopter les mesures correctives nécessaires.

Le stagiaire fait la liste des règles d'or d'un bon dormeur : connaître ses besoins, maintenir un rythme régulier, faire les ajustements du réveil pour être en forme (douche, déjeuner, lumière...), être attentif aux signes du sommeil (paupières lourdes, bâillements, étirements, picotements des yeux...), éviter les stimulants le soir (café, thé, thé, vitamine C, sodas, cigarettes, caféine...), éviter de trop manger le soir et de boire trop d'alcool, ne pas faire d'exercice ou d'activité stimulante une heure avant le coucher, suivre des rituels pour se préparer à dormir (lire, tisane, détente...) pour contrôler la somnolence, créer un environnement calme (chambre séparée, aérée, bonne literie, température autour de 18-20 °C, éviter les stimulations visuelles (télévision dans la chambre, lumière, écran...), les stimulations audio (radio, musique) ou intellectuelles, le lit devrait être un lieu dédié au sommeil et à l'intimité.

UNITE 4: HYGIENE CORPORELLE (ADOPTER DES REGLES D' HYGIENE QUI PERMETTENT DE BONNES RELATIONS PROFESSIONNELLES ET SOCIALES)

Unité 4 :	Titre : Adopter des règles d'hygiène qui permettent de bonnes relations professionnelles et sociales (hygiène corporelle : corps et visage, soins bucco-dentaires, soins dermatologiques etc.)	Points de credit ECVET :
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
<p>Acquis d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sensibiliser les personnes à la notion d'hygiène personnelle et son impact socio-professionnel - Appréhender la méthodologie, les pratiques et les outils permettant d'intégrer les bonnes pratiques d'hygiène - Éviter les risques liés à une mauvaise hygiène 		
Connaissances	Aptitudes	Compétences
<p>L'apprenant connaît et comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les connaissances de bases sur les notions d'hygiène (mains, corps, cheveux, bucco-dentaire, vestimentaire, alimentaire & habitation) - Comment définir l'hygiène / la santé - Savoir ce que sont les microbes / bactéries / virus et les moyens de transmission - Connaissances générales sur les différentes disciplines - Connait les différents professionnels pouvant lui apporter un suivi médical afin de veiller au maintien et à la surveillance de sa santé. - Sait qu'il peut éventuellement bénéficier d'un bilan de santé gratuit (selon le système de santé). 		<p>L'apprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - applique de bonnes mesures d'hygiène dans sa vie personnelle et les corrige lorsqu'elles sont inappropriées. - Sait transposer les règles d'hygiène individuelle dans le monde du travail / collectif et en comprend l'impact - Est conscient que la notion de l'hygiène ne se limite pas au lavage corporel mais qu'il s'agit aussi de l'hygiène alimentaire, vestimentaire, de l'habitation, etc. Il sait appliquer les règles élémentaires d'hygiène pour limiter la contamination

Critères de performance pour l'évaluation		
L'apprenant est capable de : :		Résultats attendus :
<ul style="list-style-type: none"> - Devenir acteur de sa santé - Connaitre et appliquer les règles d'hygiène élémentaires personnelles et collectives - Comprendre les relations entre hygiène / santé / estime de soi et l'impact possible dans le monde professionnel 		<ul style="list-style-type: none"> - L'apprenant sait appliquer, comprend et met en œuvre les règles générales d'hygiène afin de rester en bonne santé, et comprend l'impact de celles-ci au regard du collectif et par extension au regard du monde professionnel.
Nombre d'heures : 2.5 jours soit 17h50 (durée indicative en fonction de l'animation et des jeux pédagogiques initiés)		
Méthodes d'évaluation		
Evaluations au cours des différentes séances : <ul style="list-style-type: none"> - Jeux pédagogiques - Création par le groupe d'un questionnaire de type Kahoot et/ou compléter des questionnaire(s) de type kahoot afin de valider les connaissances acquises lors des différentes séances - Questionnaires quizz papier Evaluation finale : <ul style="list-style-type: none"> - Réflexion & création d'un livret ou fiche mémo suivi médical / règles élémentaires d'hygiène 		

UNITE 5: ADDICTIONS (PREVENIR LES COMPORTEMENTS A RISQUE ELEVE ET LES COMPORTEMENTS ADDICTIFS)

Unité : 5	Titre : Prévenir les comportements à risqué élevé aux comportements addictifs	Points de crédit ECVET :
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
Résultat clé : Identifier et prévenir les facteurs à haut risque et de protection associés aux comportements addictifs et aux dépendances		
<p>Résultats d'apprentissage</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier et connaître les concepts fondamentaux dans le domaine des comportements et dépendances addictifs - En savoir plus sur diverses drogues (y compris les effets à court et à long terme sur la santé), reconnaître les facteurs de protection et de risque associés à l'abus de substances et à la toxicomanie et apprendre l'importance des facteurs de résilience. - Identifier et connaître les types et les caractéristiques des addictions et des dépendances sans substance - Identifier et connaître les facteurs de risque et de protection par rapport aux addictions et aux dépendances, avec et sans substance 		
Connaissances	Aptitudes	Compétences
<p>L'apprenant connaît et comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les concepts fondamentaux dans le domaine des comportements addictifs et des dépendances - Le tabac comme étant un facteur causal évitable de la maladie et de la mort prématurée - Les effets immédiats et à long terme du tabac sur la santé, individuelle, familiale, sociale et environnementale 	<p>L'apprenant est capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les domaines d'intervention dans le domaine des comportements addictifs et des dépendances : - Prévention, - 	<p>L'apprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sera capable d'interagir avec les divers réseaux sociaux et de soins de santé locaux dans la communauté. - Pourra promouvoir efficacement les actions nécessaires pour

<ul style="list-style-type: none"> - Comment identifier les facteurs qui influencent la perception du risque par rapport au tabagisme - Les problèmes liés à l'alcool liés à la maladie et au décès prématuré - Les effets immédiats et à long terme de l'alcool sur la santé, immédiate et à long terme - Les facteurs qui influencent la perception du risque par rapport à la consommation de boissons alcoolisées - Les comportements adéquats par rapport à la consommation de boissons alcoolisées - Les caractéristiques et types de substances psychoactives - Les effets à court et à long terme de la consommation de substances psychoactives -- Les facteurs qui influencent la perception du risque par rapport à la consommation de substances psychoactives - Les différents modèles de consommation de substances psychoactives et les conséquences et les risques respectifs associés à leur consommation - Les types et caractéristiques des addictions et des dépendances sans substance - Les effets immédiats, à court et à long terme des addictions et des dépendances sans substance - Les facteurs de risque et de protection liés aux addictions et dépendances sans substance 	<p>Dissuasion, - Traitement, - Réadaptation / Réinsertion sociale, - Réduction des risques.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyser les composantes de la connaissance de soi associées à une bonne intégration sociale et collective (empathie, confiance, coopération, travail de groupe) - Connaître les principaux constituants de la composition chimique du tabac et ses effets cancérigènes, toxiques et mutagènes. - Analyser les conséquences de la consommation de tabac en termes de développement du cancer, de maladies cardiovasculaires, de maladies respiratoires et d'autres maladies. - Evaluer la réduction de l'espérance de vie des personnes causée par la consommation nocive et/ou abusive de boissons alcoolisées. - Evaluer l'impact que les accidents (de la route, du travail, ...) causés par la consommation abusive de boissons alcoolisées ont sur la famille et la société. - Évaluer les principales conséquences d'une consommation prolongée de boissons alcoolisées, en termes de performance physique, psychologique, familiale, sociale et scolaire / professionnelle. - Évaluer les facteurs individuels facilitant la consommation de boissons alcoolisées, à savoir la normalisation de la consommation, les croyances et les attentes, les contextes. - Analyser les comportements à risque associés à la consommation de boissons alcoolisées (conduite sous l'influence de l'alcool, comportements sexuels à risque, violence), Analyser les risques associés à la consommation concomitante d'alcool et d'autres substances: légales (médicaments, tabac, boissons énergétiques) et illégales (cannabis, et autres). - Identifier les caractéristiques des substances psychoactives en fonction des effets provoqués dans le système nerveux central (stimulants, déprimeurs et troubles) - Évaluer les facteurs qui ont un impact sur l'effet des substances psychoactives dans l'organisme (physique / biologique, psychologique, comportemental, environnemental). - Analyser les facteurs culturels et sociaux qui induisent ou inhibent la consommation de substances psychoactives (médias, marketing, réseaux sociaux). - Analyser les facteurs individuels facilitant la consommation, à savoir la normalisation du comportement de consommation en fonction des repères de référence environnants - les parents, - Analyser les comportements à risque associés à la consommation (conduite sous l'effet de substances psychoactives, comportement 	<p>préserver la santé d'une personne en fonction de son mode de vie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Est capable de discuter de la signification des concepts fondamentaux dans les comportements addictifs et les dépendances. - Sera capable d'intégrer les concepts liés au risque de consommation : - Risque ; - Perception du risque : - Comportement à risque ; - Motivation à vivre le risque - Identifier la proportion de patients et de décès associés au tabagisme dans le nombre total de décès au Portugal, dans le reste de l'Europe et dans le monde. - Identifier la nicotine comme une substance toxique, potentiellement mortelle pour l'homme par ingestion ou absorption par la peau. Caractériser le comportement addictif et la dépendance au tabac, Discuter des effets neurobiologiques de la nicotine, Connaître les bienfaits du renoncement au tabac. - Est capable d'évaluer les principales conséquences d'une consommation prolongée de SPA, au niveau physique, psychologique, familial, social et scolaire / professionnel. - Valoriser et promouvoir un comportement responsable à l'égard des addictions et des dépendances sans substance. - est capable de comprendre les paramètres et les facteurs qui
--	--	---

	<p>sexuel à risque, violence) et analyser les risques de consommation concomitante de ceux-ci avec d'autres substances : légales (alcool, médicaments, tabac, boissons énergétiques) et illégales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyser les types les plus fréquents d'addictions et de dépendances sans substance (jeu, internet, téléphone portable) - Décrire et analyser les implications des addictions et des dépendances sans substance les plus fréquentes (jeu, internet, téléphone portable) - Analyser les effets immédiats et à long terme des addictions et dépendances sans substance les plus fréquentes (jeu, internet, téléphone portable) - Analyser les principales conséquences des addictions et des dépendances sans substance, sur le plan physique, psychologique, familial, social et performance professionnelle - Analyser les facteurs culturels et sociaux qui induisent ou inhibent les comportements à risque (médias, marketing, réseaux sociaux). - Analyser les risques associés à l'utilisation et à la consommation de produits, de biens et d'activités qui peuvent déclencher des comportements de dépendance. 	<p>influencent les comportements addictifs et les dépendances</p>
Critères de performance pour l'évaluation		
L'apprenant est capable de :	les résultats attendus* :	
<p>Comprendre les "processus d'addition" comme des comportements présentant des caractéristiques impulsifs-compulsifs en lien avec différentes activités ou comportements.</p> <p>Comprendre que les plus fréquents sont la consommation de substances psychoactives, à savoir l'alcool, le tabac et le cannabis, les jeux de hasard et Internet, et que le phénomène des comportements addictifs et de dépendance est complexe et multidimensionnel, avec des facteurs génétiques, neurobiologiques, psychologiques et environnementaux transversals à la société.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier la psychopathologie liée aux comportements addictifs. - Décrire l'impact et les conséquences personnelles et familiales du comportement addictif et de la consommation de substances ; - Discuter des différentes approches et des programmes existants ; - Décrire les principaux aspects de la planification des soins ; - Identifier plusieurs techniques à utiliser pour le suivi des individus et des familles ; - Identifier les résultats attendus chez la personne, de façon personnalisée. - Diminuer la consommation de substances psychoactives légales et illégales chez les adultes, - Augmenter la perception du risque associé à la consommation de substances. Substances psychoactives licites et illicites chez les adultes. - Décrire l'impact et les conséquences personnelles et familiales du comportement addictif. - Augmenter la perception des risques associés à l'alcool, aux comportements de dépendance et aux dépendances, au tabac, aux autres substances psychoactives et aux autres dépendances sans consommation de substances. - Réduire la prévalence de la consommation d'alcool, des comportements addictifs et des dépendances, tabac, autres substances psychoactives et autres dépendances sans consommation de substances. 	
Heures de l'unité d'apprentissage totale : 50 heures		

Méthodes d'évaluation
Examen oral, examen pratique, travail écrit et épreuve.

UNITE 6: RISQUES PSYCHOLOGIQUES (PREVENIR LES RISQUES LIES AUX RISQUES PSYCHOLOGIQUES)

Unité 6:	Titre : Prévenir les risques Liés aux risques psychologiques	Points de crédit ECVET :
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
<p>Résultat clé :</p> <p>Identifier et prévenir les facteurs liés aux risques psychologiques (stress, conflits, postures ...) et leurs conséquences.</p>		
<p>Résultats d'apprentissage :</p> <p>- Les apprenants apprendront à identifier et à évaluer les risques psychologiques (physiques et physiologiques, comportementaux, psychologiques et émotionnels, cognitifs). Ils apprendront à prendre des mesures de prévention, d'évaluation et de contrôle des risques psychosociaux.</p> <p>Les apprenants discuteront de la façon dont les risques psychologiques peuvent influencer la productivité des employés et, par conséquent, la rentabilité d'une entreprise.</p>		
Connaissances	Aptitudes	Compétences
<p>L'apprenant connaît et comprend :</p> <p>-la définition des risques psychosociaux et les différents types de risques : surcharge de travail, manque de clarté sur les rôles, insécurité de l'emploi, manque d'implication dans les processus décisionnels concernant les travailleurs et manque d'influence sur la façon dont le travail est effectué, communication inefficace, manque de soutien des collègues et supérieurs, harcèlement psychologique, violence des tiers, conflit...</p> <p>- L'importance de prévenir les risques psychosociaux au travail.</p>	<p>L'apprenant est capable de :</p> <p>-Identifier les parties prenantes intéressées au sein de l'entreprise et les solliciter.</p> <p>- Identifier et gérer les risques psychosociaux au travail (risques physiques et physiologiques, comportementaux, psychologiques et émotionnels, cognitifs).</p> <p>- Evaluer les risques psychosociaux.</p> <p>- Estimation du risque psychosocial professionnel (probabilité d'exposition au facteur de risque psychosocial professionnel + sévérité du risque ou préjudice psychosocial professionnel).</p>	<p>L'apprenant :</p> <p>- Évaluation des risques : identifier le problème et évaluer le risque qu'il représente.</p> <p>- Formation en gestion du stress et postures.</p> <p>- Réorganisation des contenus fonctionnels</p> <p>- Actions de gestion des risques psychosociaux : Médiation en cas de conflit, Soutien social, Counselling, Réinsertion. Suivi psychologique (thérapie</p>

<p>- Comment favoriser l'investissement dans les politiques d'éducation préventive et les politiques d'information, les mesures de soutien organisationnel, la prévention et la réadaptation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Évaluation du risque psychosocial professionnel - Actions de gestion des risques psychosociaux. - Adoption de mesures préventives ou organisationnelles. - Élaboration et mise en œuvre d'un plan d'action (dans le but de résoudre les problèmes identifiés et de réduire les risques) - Identification des travailleurs concernés 	<p>individuelle ou de groupe). Modification des heures et des temps de travail. Changement de travail ergonomique.</p>
---	---	---

Critères de performance pour l'évaluation	
L'apprenant est capable de ::	Résultats attendus*:
<p>Identifier et évaluer les risques psychosociaux, en tenant compte de l'utilisation de méthodologies, techniques, moyens et modèles d'analyse spécifiques (questionnaire, entretiens individuels et collectifs, données sur l'absentéisme et la santé, etc.), avec le concours des travailleurs et de l'employeur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les risques psychosociaux sur lieu de travail : Stress professionnel, harcèlement, harcèlement sexuel, violence au travail) et adoption d'un comportement de soutien approprié. - Diminuer les facteurs qui engendrent des risques psychosociaux : liés au contexte de travail (culture et fonction organisationnelle, rôle dans l'organisation et les responsabilités, épanouissement professionnel, autonomie / contrôle d'écisionnel, relations interpersonnelles au travail, conciliation travail-vie familiale) et teneur du travail (environnement physique, équipements professionnels, organisation des tâches et contenu du travail, charge de travail / cadence, Horaires de travail. - Favoriser l'investissement dans les politiques de prévention par le biais de l'éducation et la sensibilisation, de mesures de soutien organisationnel, de prévention et de réadaptation. - Évaluer le plan d'action. -Faire valoir l'importance de la participation de l'organisation et des travailleurs à l'élaboration de stratégies efficaces de contrôle des risques psychosociaux. - Démontrer ses connaissances sur l'hygiène, la santé et la sécurité au travail - Contexte juridique de l'organisation du travail
Heures totales d'apprentissage : 50h	
Méthodes d'évaluation	
<p>La méthodologie suivante sera basée sur l'analyse d'une étude de cas. L'objectif sera d'élaborer un plan d'action qui devra tenir compte des aspects suivants: identification du problème et de sa survenue ; à qui est imputable ce problème ; qui devrait participer au plan ; calendrier des mesures à prendre et moyens nécessaires ; résultats attendus, évaluation des résultats et des actions à mener et du plan d'action.</p> <p>Pour ce faire, les informations les plus variées devraient être recueillies, de préférence de différents angles: travailleurs, gestionnaires, clients, fournisseurs, pour ne citer qu'eux.</p>	

UNITE 7: RISQUES PROFESSIONNELS (PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS AUX ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES)

Unité 7:	Titre : Prévenir les risques liés à l'activité professionnelle	Points de credit ECVET :
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
<p>Résultat clé :</p> <p>Identifier et prévenir les facteurs professionnels à haut risque (chimiques, électriques, ergonomiques, biologiques) et leurs conséquences.</p>		
<p>Résultats d'apprentissage :</p> <p>Les apprenants apprendront à identifier et à évaluer les risques professionnels (chimiques, ergonomiques, biologiques)*. Ils apprendront également à prendre des mesures de prévention et de contrôle* des risques professionnels.</p> <p>Les étudiants seront sensibilisés à la prévention des risques professionnels dans la politique de sécurité, de santé et d'hygiène au travail.</p>		
Connaissances	Aptitudes	Compétences

<p>L'apprenant connaît et comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le cadre juridique et réglementaire* de la maîtrise et de l'évaluation des risques professionnels. - la législation spécifique, dans le domaine de l'hygiène et de la sécurité au travail - les mesures de prévention et de protection des risques (différents types d'équipements de protection et leur bon usage). - les méthodes d'évaluation des risques. - les différents risques professionnels. - les acteurs de la sécurité des entreprises ainsi que leurs droits et devoirs. 	<p>L'apprenant est capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - déterminer et identifier les principes généraux de prévention. - évaluer les risques et prendre des mesures de contrôle des risques*. <ul style="list-style-type: none"> - déterminer les obligations de l'employeur (liées à la santé et à la sécurité des travailleurs de l'entreprise) - Identifier les dangers (que peut-il se produire, où et quand ? pourquoi et comment ? quelles méthodes et techniques d'identification des risques ? et évaluation des risques ? - utiliser un équipement de protection individuelle (protection auditive, protection respiratoire, mains, pieds). Connaître les pictogrammes. 	<p>L'apprenant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etablir une politique en matière de sécurité, d'hygiène et de santé sur le lieu de travail. - Avoir les compétences nécessaires pour effectuer des évaluations techniques. - Accompagnement et enquêtes sur les accidents du travail. - Évaluer les risques professionnels (risques chimiques ; risques ergonomiques ; risques biologiques). - Elaborer et organiser un dossier documentaire avec les registres obligatoires, basé sur la sécurité, l'hygiène et la santé au travail. - Elaborer des manuels d'accueil et d'isolement, de santé et d'hygiène dans le travail. - Participation aux réunions sur la sécurité et la santé au travail. - Accompagnement dans l'installation des panneaux de sécurité.
<p>Critères de performance pour l'évaluation</p>		

<p>L'apprenant est capable de:</p> <p>par le biais des connaissances et compétences techniques acquises, identifier les risques sur le lieu de travail, définir des méthodes pour maîtriser et éliminer les risques professionnels.</p>	<p>résultats attendus*:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier et évaluer les différents risques professionnels (risques chimiques, physiques, ergonomiques, biologiques). Différencier les 2 concepts : danger et risque. - Principes généraux de prévention (protection individuelle/de groupe) et leur suivi. - Identifier les devoirs de l'employeur. - Démontrer ses connaissances sur l'organisation du travail - Contexte juridique. - Décrire les mesures du contrôle des risques et plans d'action. - Importance des entreprises dans le message de la sécurité et la santé dans l'utilisation des machines et des équipements de travail ; <p>Discuter des options concernant les possibilités d'emploi pour une réforme des entreprises.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement de la structure d'hygiène, de santé et de sécurité de l'entreprise dans l'exercice de la planification, de la supervision, de la surveillance et du contrôle de l'entreprise. 	
<p>Heures totales d'apprentissage : 50h</p>		
<p>Méthodes d'évaluation :</p> <p>Analyse d'une étude de cas, prenant en compte l'observation du lieu de travail, à travers des visites des lieux, une collecte photographique et des entretiens avec les travailleurs. La méthodologie à suivre sera l'identification et l'analyse des dangers auxquels le travailleur est soumis, ainsi que l'évaluation des risques inhérents.</p>		

*uniquement pour le niveau 4 du CEC

UNITÉ 8: LES ATTENTES DES EMPLOYEURS (COMPRENDRE ET CERNER LES ATTENTES DES EMPLOYEURS ET DE L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL CONCERNANT LES COMPORTEMENTS ET LES RÉSULTATS DES EMPLOYÉS EN MATIÈRE DE SANTÉ)

<p>Unité 8:</p>	<p>Titre : Comprendre et cerner les attentes des employeurs et de l'environnement professionnel concernant les comportements et les résultats des employés en matière de santé.</p> <p>Objectif principal du module complet : Faciliter et maintenir une insertion professionnelle réussie.</p>	<p>Points de credit ECVET :</p>
<p>Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC</p>		
<p>Résultat d'apprentissage : Intégrer et adopter de bonnes pratiques de santé et de travail pour répondre aux attentes des employeurs et de l'environnement professionnel en matière de santé.</p> <p>➤ <i>Pour ce faire, nous ferons réfléchir les apprenants sur cette question, d'abord en abordant la situation de l'entretien professionnel, puis dans une deuxième phase, nous l'aborderons dans son aspect quotidien, à savoir la santé au travail. Pour promouvoir le module auprès des apprenants, des affiches de l'INRS peuvent être utilisées pour les sensibiliser à cette question.</i></p>		
<p>Ce module peut être envisagé en tant qu'évaluation finale (sommativ). Utilisée conjointement avec les autres unités de résultats d'apprentissage, cette unité résume l'ensemble des résultats d'apprentissage abordés à un stade antérieur (Capital Santé, système de santé, équilibre de vie, alimentation équilibrée, règles d'hygiène, sommeil, comportements à risque, santé au travail, gestion du stress, prévention des risques, etc.)</p>		
<p>Connaissances</p>	<p>Aptitudes</p>	<p>Compétences</p>

<p><u>L'apprenant connaît et comprend :</u></p> <p>1. Le lien étroit entre la santé et les chances futures d'intégration.</p> <p>2. Le lien étroit entre sa santé et son maintien dans l'emploi.</p> <p><i>C'est pourquoi :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Il comprend le concept de " Capital Santé ", il connaît l'importance de la prévention, il a un check-up régulier. - Il connaît le système de santé de son pays et est capable d'identifier les différents acteurs, il comprend son fonctionnement, les procédures, les règles, les droits et le système financier. - Il identifie les structures vers lesquelles il peut se tourner si nécessaire. - Il connaît les rythmes biologiques (lien entre l'activité physique et le sommeil). - Il identifie les principes d'une alimentation équilibrée, il sait adapter son alimentation en fonction de son activité. - Il est conscient des principes d'hygiène personnelle. Il comprend sa valeur sociale et professionnelle. - Il est capable d'identifier les comportements à risque, les comportements dangereux et les cas de dépendance, d'addiction. - Il est capable d'identifier les risques professionnels. - Il connaît les règles et réglementations de l'entreprise. - Il connaît les règles de sécurité de l'environnement dans lequel il travaille ou travaillera. - Il connaît les numéros d'urgence. - Il connaît la procédure à suivre en cas d'accident du travail. - - Il est capable d'identifier les comportements à risque sur le lieu de travail. - L'apprenant sait comment identifier les situations de stress, de conflit, de fatigue, d'anxiété.... -- L'apprenant est conscient de la sécurité sur le lieu de travail, il comprend les conséquences économiques 	<p><u>L'apprenant est capable de l :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer son " Capital Santé ". - Pour rester en bonne santé, il peut faire appel au bon interlocuteur en cas de besoin (Sécurité Sociale, Médecine du Travail, Mutuelle, médecin généraliste, spécialiste CMU, bilan de santé etc) - L'apprenant est capable de gérer son équilibre de vie en fonction de son activité professionnelle et personnelle (gestion du sommeil, activité physique, y compris sportive, gestion de l'effort, etc.) - L'apprenant est capable d'adapter son alimentation en fonction de ses besoins, de son activité. (Quantité de nourriture, équilibre alimentaire, fréquence des repas...) - L'apprenant est capable de mettre en œuvre les règles d'hygiène personnelle indispensables à une activité professionnelle et sociale (soins du corps, du visage, des mains, des pieds, des cheveux... soins bucco-dentaires, soins dermatologiques... hygiène vestimentaire, gestion du linge, vêtements, EPI si nécessaire...) - L'apprenant est capable de prévenir les comportements à risque au travail (mentaux et physiques) et les comportements de dépendance. - L'apprenant est capable de gérer son niveau de stress, d'anxiété. - Il anticipe la pénibilité d'une tâche, gère ses efforts, se contrôle et sait quoi faire pour être efficace au travail. - L'apprenant est capable de respecter les règles de sécurité. - Il est capable d'identifier et de porter les EPI nécessaires en fonction de l'activité à réaliser. (Chaussures, chapeau, casques, gants, lunettes, bouchons d'oreilles...) 	<p><u>L'apprenant :</u></p> <p>L'apprenant est capable d'adopter des comportements appropriés pour répondre aux attentes des employeurs en matière de santé afin de pouvoir accomplir adéquatement ses missions professionnelles et il est capable d'adapter son comportement en fonction de son environnement professionnel.</p> <ul style="list-style-type: none"> -sans mettre en danger sa propre sécurité, - s'efforcer de limiter les conflits avec les collègues, les clients, les partenaires... causés par un comportement personnel inapproprié lié à la santé -s'efforcer de limiter les conséquences financières pour l'employeur (congé maladie, retards, perte de chiffre du fait d'un manque d'efficacité,...) -sans mettre en péril l'équilibre organisationnel de l'entreprise
---	--	---

<p>qu'un accident du travail peut avoir pour l'entreprise et ses collègues</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il connaît les comportements qui peuvent le mettre en difficulté au travail (fatigue, mauvaise gestion du sommeil, addictions), absences, retards, mauvaise alimentation, manque de tonus, vêtements inappropriés, ivresse, consommation de drogue...) - Il connaît les comportements liés à la santé qui peuvent avoir des conséquences sur son travail - les conséquences potentielles sur l'atmosphère et les conditions de travail (relations avec les collègues, clients...) - Il est conscient des conséquences organisationnelles et financières d'un mauvais comportement lié à la santé ainsi que des dommages subis (une mauvaise hygiène ou une agressivité due à un manque de sommeil peut donner une mauvaise image de l'entreprise et une perte de chiffre d'affaires, des congés de maladie fréquents,...) 	<ul style="list-style-type: none"> - L'apprenant est capable d'identifier le lien entre sa condition physique et sa sécurité au travail. Il sait qu'il doit être attentif, concentré et serein pour travailler dans de bonnes conditions. - L'apprenant est capable d'identifier le lien entre son niveau de santé et les comportements liés à la santé et leurs conséquences potentielles dans l'environnement professionnel (relations avec les collègues, les clients, les employeurs...). 	
<p>Critères de performance pour l'évaluation</p>		

L'apprenant est capable de:	Résultats attendus*:	
-----------------------------	----------------------	--

L'apprenant est en mesure de mettre en évidence les grandes catégories couvertes dans ce module, à savoir les notions de " capital santé ", d'équilibre de vie, de nutrition, de prévention des risques liés à l'activité professionnelle et de prévention des comportements à haut risque. Et d'expliquer l'impact que son comportement peut avoir sur les affaires de l'entreprise et le personnel.

- *- L'apprenant élaborera un guide pratique, un mémento, pour identifier les attentes des professionnels en matière de... - Les critères de réussite sont :*
- *L'apprenant peut ou non énumérer les thèmes principaux du mémento.*

Par exemple, l'apprenant énumère ces points de vigilance (liste non exhaustive) :

Pour l'entretien d'embauche :

Pour l'entretien d'embauche, je m'assure de porter une tenue correcte, propre et adaptée à l'environnement de travail.

Mes vêtements sont soigneusement choisis pour l'occasion, je dois être à l'aise pour travailler dans cette tenue.

Je m'occupe de mon apparence pour l'entretien afin de paraître professionnel (habillement, hygiène, coiffure, rasage, posture...)

Je m'assure de ne pas porter trop de parfum ou de maquillage.

Pour l'entretien, je m'assure d'avoir une haleine fraîche (me brosser les dents, ne pas avoir fumé auparavant, ou consommé de l'alcool...)

Ce jour-là, j'ai une hygiène impeccable (mains, ongles, visage, cheveux, vêtements et chaussures propres).

Je fais preuve de contrôle en étant calme et détendu.

Je gère mon stress avant, en étant à l'heure, en ayant eu une bonne nuit de sommeil, en me relaxant grâce à des techniques simples.

Je me repose bien à l'avance pour être une personne réceptive, attentive et dynamique pendant l'entretien.

Je m'assure d'être à jour dans mes démarches de soins (carte de santé, vaccination, visite médicale si nécessaire, assurance maladie à jour...).

Lors de l'entretien, je n'hésite pas à mettre en avant mes connaissances en matière de sécurité au travail et de prévention des risques liés à l'activité professionnelle Plan de Mesures Corrective (EPI, geste et posture, SST, numéros d'urgence, connaissance des pictogrammes de danger, affichage obligatoire des informations...).

Je fais attention à mon image, à ma posture (je me tiens droit, je suis attentif, réactif, concentré pour être efficace dans la journée...).

Lors de l'entretien, je souligne, si possible, mon activité physique ou même sportive.

Je suis ponctuel pour montrer que je sais gérer mon temps, je montre que j'anticipe.

Je respecte les règles du savoir-être (politesse, ponctualité, règles de conduite de l'entreprise, j'éteins mon téléphone...).

Je suis stable, j'essaie de démontrer à l'employeur que je mène une vie "stable" (hygiène de vie, assiduité, disponibilité).

	<p>Pendant l'entretien, je gère mes émotions, je garde le contrôle de moi-même, je véhicule une image professionnelle.</p> <p>J'ai mangé bien à l'avance pour être bien équilibré pendant l'entretien.</p> <p>Je planifie mon voyage à l'avance pour ne pas me précipiter sur la route.</p> <p>Je m'organise à l'avance pour être détendu pour l'entretien (garde d'enfants, itinéraire, préparation de l'entretien et documents utiles pour l'entretien...).</p> <p>Pour me garder mon l'emploi :</p> <p>J'ai des examens médicaux réguliers.</p> <p>J'ai une alimentation équilibrée afin d'être opérationnel au travail.</p> <p>Je m'occupe de mon hygiène personnelle au quotidien.</p> <p>Je gère ma fatigue, mon sommeil de manière à ne pas affecter l'activité de l'entreprise.</p> <p>Je suis vigilant au travail pour réduire les risques d'accidents</p> <p>Je porte mon EPI.</p> <p>Je respecte les règles de l'entreprise.</p> <p>J'entretiens et renouvelle régulièrement mes vêtements de travail.</p> <p>Je ne consomme aucune substance illégale.</p> <p>J'opte pour un rythme de vie conforme à mes horaires</p> <p>Je suis toujours ponctuel.</p> <p>Je donne toujours une image professionnelle de moi-même.</p> <p>J'écoute mon corps pour gérer l'équilibre entre l'activité et le temps de repos</p> <p>Je ne suis pas absent.</p> <p>Je fais les bons gestes, je prends les bonnes postures au travail.</p> <p>Je connais le plan d'évacuation, je sais où se trouvent les issues de secours, où se trouvent les points de rassemblement, où se trouvent les alarmes incendie, où se trouvent les extincteurs, où se trouvent les trousse médicales, où se trouvent les arrêts d'urgence.</p> <p>J'applique les règles en cas de plan de sécurité spécial</p>
<p>Nombre d'heures : 7 heures = L'apprenant élabore un guide pratique sur les attentes des professionnels en matière de santé au travail. Par conséquent, nous demanderons aux apprenants, avec l'aide de l'instructeur, d'énumérer ce qui intéressera l'employeur au cours d'un entretien d'embauche, puis pendant une période de travail dans le domaine de la santé.</p> <p>Les travaux individuels de collecte de données ont ensuite été partagés dans le but de concevoir le mémento le plus complet possible.</p>	

Méthodes d'évaluation :

- L'évaluation aura lieu au moment de la mise en commun où chaque stagiaire pourra compléter son guide de bonnes pratiques, une version finale sera produite et remise au groupe des apprenants.
- L'évaluation peut également être réalisée sur une période plus longue pendant les périodes d'immersion dans une entreprise ou une plate-forme technique