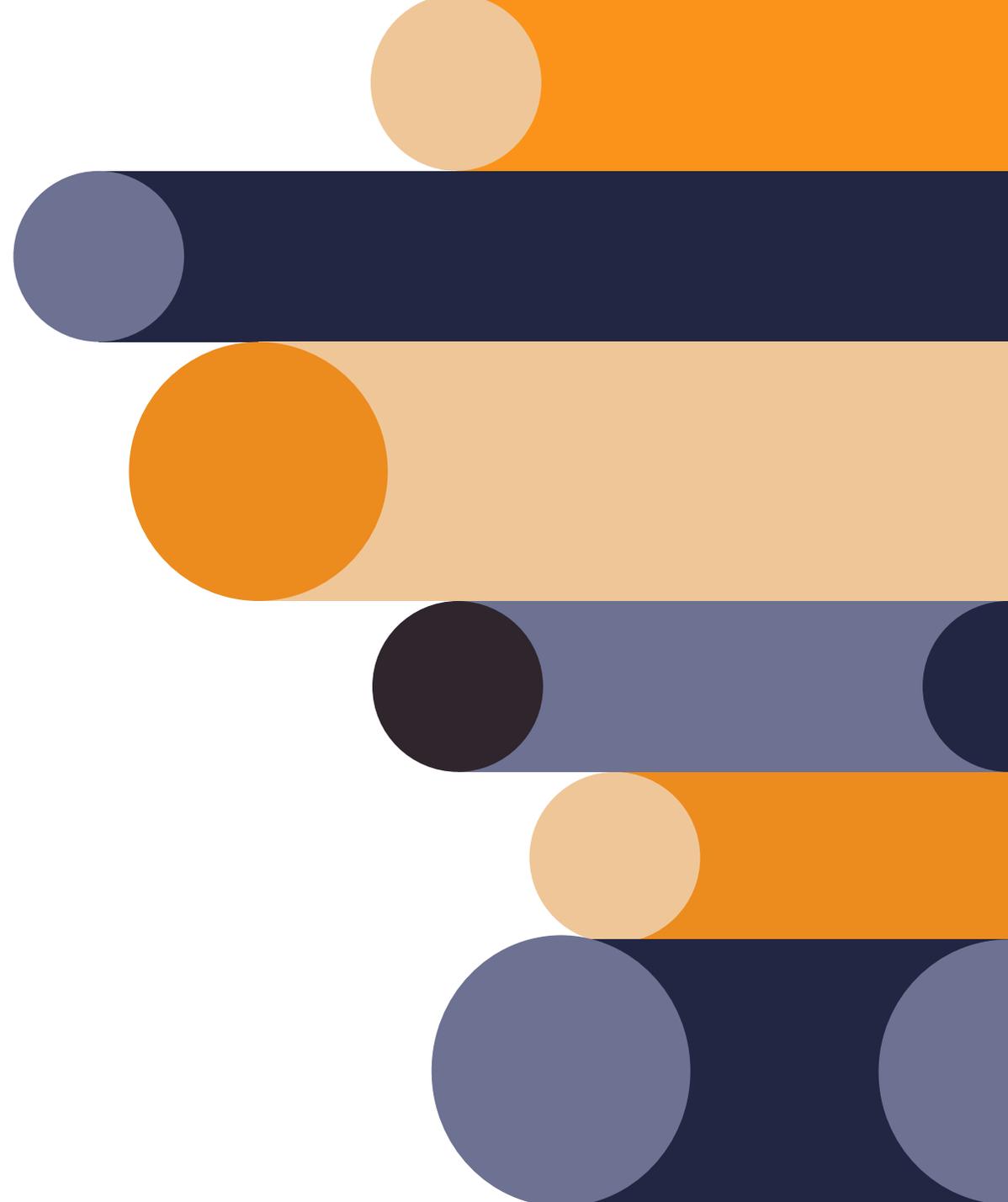


#Replacer l'Homme au centre du travail

Sensibilisation & Formation



Coganalyse





Coganalyse

CONSEILS/
FORMATIONS

Bien être au travail
& performance



Quelles sont les contraintes au travail ?

- Organisation du travail (collectifs, espaces de travail, interruptions)
- Contraintes physiques (port de charge, postures, ambiance physique)
- Charge de travail (tâches primaires VS secondaires, travail hybride)
- Exigences (performance, pression temporelle, qualité)
- Contrainte mentale (pression temporelle, charge cognitive, charge psychique)



Quels sont les besoins des salariés ?

- Fonctionnement du cerveau (sciences cognitives)
- Fonctionnement du corps (ergonomie, normes)



Quels sont les leviers de performance ?

- Conception du travail et de l'organisation (missions, stratégie, espace, outils)
- Management et collectifs de travail (régulation, intelligence collective, soutien)
- Stratégies individuelles (organisation du temps, qualité, outils)



Nous sommes certifiés :

Expert Crédit Impôt Recherche et nos clients peuvent bénéficier du Crédit Impôt Recherche lors de nos interventions en Recherche et Développement

Organisme de Formation (Qualiopi en cours)

Intervenant en Prévention des Risques Psychosociaux référencé sur la plateforme ReflexQVT de l'ANACT

Nous sommes engagés :

Auprès de la communauté scientifique car nous participons régulièrement à des conférences scientifiques, à la relecture d'articles. Nous publions l'avancée de nos travaux et intervenons au sein de l'Université Technologique de Belfort Montbéliard

Au sein du Club du Travail Hybride (CTH), un groupe de 5 experts qui se réunissent chaque mois pour traiter des problématiques liées au travail hybride et fournir un guide complet et gratuit à destination des managers

Auprès de tous les publics car nous sommes régulièrement sollicités pour participer à des événements destinés à tous (Salon des Sciences participatives à la Cité des Sciences et de l'Industrie, Global Industrie, Portes du Hainault), des podcasts (Stop à la charge mentale, Travail en cours) ou des numéros spéciaux de revues (Management, Liaisons Sociales, Revue des Cadres de la CFDT,...). Nous sommes également mentors au sein de l'Association des Saventuriers



Lisa Jeanson
Dr. en Ergonomie Cognitive

Fondatrice de
Coganalyse





Vos besoins

Transformation du travail

Pendant et après la crise sanitaire

- ✓ Suppression des SAS de décompression
- ✓ Isolement social (couvre feu)
- ✓ Hausse des échanges par mails (+13%), du nombre de réunions (+11%) et du nombre de personnes présentes lors de ces réunions...

→ Participation à **plusieurs réunions en même temps**

→ **Allongement** des journées de travail

→ **Suppression** des pauses déjeuner



[source : DeFilippis et al, 2020]

Les symptômes d'un travail qui va mal

Agissons avant qu'il ne soit trop tard !

Hausse des TMS (AT & MP)

Troubles musculo squelettiques, troubles du sommeil, troubles digestifs, maux de tête...



Comportements hyperactifs

Interruptions fréquentes, difficulté à faire des pauses, hyperconnexion...



Dégradation de l'ambiance

Agressivité, euphorie, pleurs fréquents, exagération,...



Hausse des erreurs

Difficulté à se concentrer, perte de mémoire, inattention,...



Vous avez identifié un ou plusieurs de ces symptômes chez vos collaborateurs ?
Nous pouvons voir ensemble quel accompagnement est le plus approprié à votre situation.

La surcharge et sous charge étant en partie subjectives, ces signes sont en général associés à un déni de la situation et à des plaintes fréquentes qui peuvent paraître infondées et/ou exagérées.



Notre catalogue de formations

Comprendre, repérer et réguler la charge mentale au travail

Ateliers d'échanges et de sensibilisation à destination des collaborateurs et des managers

Disponible 100% en
ligne ou en présentiel
3h par atelier
8 pers. max. par atelier

Possibilité de compléter
cette session par des
ateliers de mise en
pratique au sein des
équipes



01

Comprendre les notions de charge mentale & de charge de travail

Comment fonctionne mon cerveau et d'où viennent le stress et la charge mentale ? Quelle est la différence entre charge mentale et charge de travail ? Pourquoi a-t-on l'impression d'être surmené ?

Identifier les signes de sous/sur charge au travail

Comment savoir si ma charge mentale est équilibrée ou non ?
Quels sont les signaux faibles ?

02



03

Réguler la charge mentale

Comment savoir où j'en suis ? Comment réguler durablement la charge mentale au niveau des individus et au niveau des équipes ? Comment éviter les interruptions ?

Comprendre les besoins de l'Homme au travail

Ateliers d'échanges et de sensibilisation à destination des managers et dirigeants

Disponible 100% en
ligne ou en présentiel
3h par atelier
8 pers. max. par atelier

Possibilité de compléter
ces ateliers par une
demi-journée
d'échanges de pratiques
en groupe de pairs



01

Les transformations du travail

Quelles sont les principales transformations du travail avant la crise (flexibilité/agilité, Lean management, numérisation, transversalité), pendant la crise (hybridation du travail, isolement, prise de recul) et après la crise (perte de sens, démissions, burn-out, bore-out) ?

L'impact sur l'Homme au travail et sur son activité

Pourquoi est-on sans cesse interrompu ? Surchargé ?
Hyperconnecté ? Et quels sont les impacts sur notre
cerveau ?

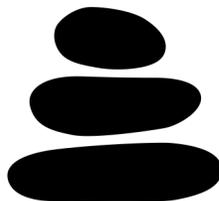
02



03

Le rôle du manager et des collectifs de travail

... pour échanger et débattre sur le rôle du manager et des collectifs de travail dans l'analyse et la régulation de l'activité (stratégies, communication, sens du métier,...).



Comprendre et prévenir les Troubles Musculosquelettiques et les Risques Psychosociaux

Ateliers d'échanges et de sensibilisation à destination des managers et dirigeants

Disponible 100% en
ligne ou en présentiel
3h par atelier
8 pers. max. par atelier

Possibilité de compléter
ces ateliers par une
demi-journée
d'échanges de pratiques
en groupe de pairs



01

Définition des TMS et RPS

Que sont les TMS et RPS ? Quels coûts représentent-ils ? Quel est le lien entre TMS/RPS et performance ? Quelles sont les obligations légales des entreprises ? Quelles sont les principales causes de l'apparition des TMS et RPS ?

Retours d'expériences

Illustration de plusieurs interventions menées au sein d'environnements divers (EHPAD, industrie automobile et pharmaceutique, collectivité,...)

02



03

Comment prévenir les TMS et RPS ?

Quels est le rôle du manager et du dirigeant dans la prévention des TMS et RPS ? Quelles sont les ressources et les outils à leur disposition ?



Utiliser les outils du design thinking dans les projets

Ateliers d'échanges et de pratique à destination des managers et dirigeants

Disponible 100% en ligne ou en présentiel
3h d'apports théoriques et 3 jours de « projet »
8 pers. max. par atelier

Possibilité de compléter cette session avec des ateliers de mises en pratiques



01

Définition du design thinking et de l'intelligence collective

Qu'est ce le DT ? D'où vient-il et qu'est ce qui le différencie d'un process classique de gestion de projet ?

Les outils du Design Thinking

Quelles sont les étapes du Design Thinking ? Comment les utiliser ?

02



03

Mise en pratique : illustration avec un projet de groupe

Des ateliers concrets avec la mise en pratique des outils du design thinking : nous partons d'une question de départ et réalisons toutes les étapes de la démarche

A hand is shown in the upper left, carefully placing a smooth, grey stone onto a stack of four other smooth stones on a beach. The stones are stacked vertically, with the top one being reddish-brown with white veins. The background is a soft-focus view of the ocean and sky. The text 'Accompagnement individuel' is centered over the image, with a horizontal line below it.

Accompagnement individuel

Pour accompagner les salariés lors de reprises, de changements et/ou de difficultés

Les accompagnements et suivis individuels

Objectiver la situation et prendre du recul

Nous retraçons l'expérience du collaborateur en évoquant les événements qui l'ont fait arriver à la situation actuelle

Analyser l'activité et établir des objectifs

Nous accompagnons le collaborateur dans la réalisation d'un autodiagnostic de son activité et de ses missions (journal d'activité, mind map,...)

Co construire des solutions

Nous établissons des objectifs et déterminons les moyens à déployer pour les atteindre

Évaluer les solutions et les réajuster

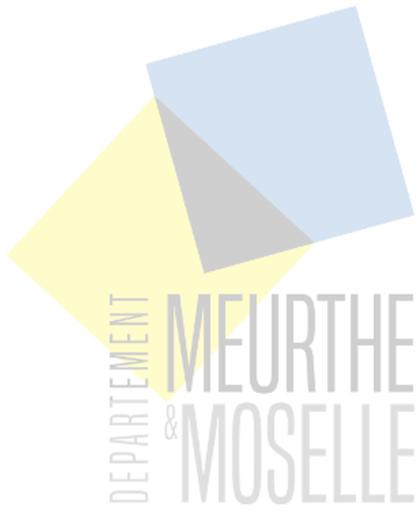
Nous faisons le point sur la mise en place des solutions et l'atteinte des objectifs et les réajustons si besoin

Nous proposons une offre d'accompagnement individuel et spécifique pour les salariés qui :

- ✓ Reprennent le travail après une longue période d'absence (congé maladie, césure,...)
- ✓ S'apprêtent à vivre un changement et/ou à une transformation dans leur travail (reconversion professionnelle, évolution du métier, prise de poste, digitalisation, hybridation,...)
- ✓ Font face à des difficultés particulières (conciliation vie privée vie professionnelle, charge mentale, manque d'organisation, stress, dégradation de l'ambiance,...)

Session(s) à la carte
En présentiel ou à distance
De 45 minutes à 1h30





charles river



Ils nous ont fait confiance



+ de 1500 collaborateurs formés

dont + de 75% de managers

Nous accompagnons les entreprises et organismes publics sur les sujets suivants :

Comprendre et mettre en place une démarche QVT

Ce qu'intervenir veut dire en ergonomie

Comprendre les risques et leurs conséquences au travail

Manager dans un contexte hybride

Comprendre et agir sur la charge mentale au travail

L'intelligence collective dans les projets

Découvrir les outils du design thinking



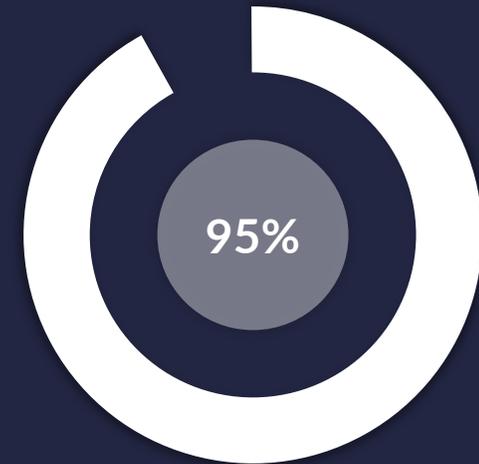
Atteinte des objectifs

90% des répondants à notre questionnaire estiment avoir atteint leurs objectifs à l'issue de la formation



Satisfaction

89% des répondants à notre questionnaire sont satisfaits de nos formations



Recommandation

95% des répondants à notre questionnaire recommanderaient notre formation à leur(s) collègue(s)

A close-up photograph of two hands shaking in a firm grip, symbolizing a business agreement or partnership. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlaced. The background is a blurred office setting with people in business attire, creating a professional atmosphere. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the skin and the fabric of the suits.

Nos prestations & tarifs

Conférence ou Webconférence (animation et frais d'ingénierie inclus) sans limite de participants, sur une thématique de votre choix (choisi et conçue pour vous) et pour une durée de 3 heures ou une demi-journée à l'occasion de vos évènements (séminaires cadres, Semaine de la QVT, etc.)	1200,00 € HT*/prestation
Animation d'atelier de formation, de sensibilisation (faisant partie du catalogue) ou accompagnement des collectifs en présentiel (12 personnes max.) ou à distance (8 personnes max.), sur une thématique de votre choix et pour une durée de 3 heures ou une demi-journée	600,00 € HT*/demi-journée
Accompagnement individuel en présentiel ou à distance lors de sessions de 1h00	80,00 € HT*/heure
Journée de recueil de données ou d'analyse réalisées sur site ou à distance, échanges et points d'avancement, participation aux réunions des instances (Comex, CSE, ...), ou toute autre prestation facturée à la journée	800,00 € HT*/jour

Nos tarifs s'appliquent à la prestation, à la session (pour les accompagnements individuels), à la demi-journée ou à la journée entière et ne comportent pas les éventuels frais en sus (déplacement, repas, hébergement, matériel) qui seront à la charge de nos clients

*TVA non applicable



Besoin d'un **devis** ou de compléments
d'**information** ?

Nos sommes à votre **disposition** !



Coganalyse

lisa.jeanson@coganalyse.com

+33 6 17 25 71 83

<https://www.linkedin.com/in/lisajeanson>

www.coganalyse.com