



## 3 • Gestes de premiers secours

### ORGANISATION

- **Durée** : 1 journée (7h)
- **Tarif** : 200€ HT / journée / stagiaire
- **Nombre de stagiaires** : 4 à 8 stagiaires / session
- **Public** : toute personne amenée à exercer une fonction d'accueil en cabinet médical
- **Prérequis** : aucun
- **Conditions d'accueil** :
  - Toutes nos salles sont ergonomiques et adaptées à l'accueil du public
  - Elles sont également accessibles aux personnes handicapées
  - Un café d'accueil est offert aux stagiaires et aux formateurs

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Selon le sujet :

- Identifier les signes des urgences suivantes : arrêt cardiaque, étouffement
- Connaître les gestes qui permettent d'augmenter les chances de survie
- Apprendre quand et comment positionner une victime en PLS
- Reconnaître les facteurs de stress et réaliser quelques techniques pour aider à le gérer
- Maîtriser les éléments de base pour éviter et gérer les TMS du dos et des articulations

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

#### CONTENU PÉDAGOGIQUE

#### I- L'ARRÊT CARDIAQUE (durée : 2h)

- Qu'est-ce que l'arrêt cardiaque
- Quelles sont les conséquences d'un arrêt cardiaque
- Comment reconnaître un arrêt cardiaque
- Que faire devant une victime en arrêt cardiaque : les 3 gestes qui permettent d'augmenter les chances de survie (appeler, masser, défibriller)
- Questions diverses

#### II- L'ÉTOUFFEMENT (durée : 45 min)

- Qu'est-ce qu'un étouffement ?
- Quelles sont les conséquences d'un étouffement ?
- Comment reconnaître un étouffement ?
- Que faire devant une personne qui s'étouffe (cas de l'adulte, cas de l'enfant) : les 2 gestes qui permettent d'augmenter les chances de survie
- Quelle prévention ?
- Questions diverses

#### III- LA MISE EN POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (durée : 45 min)

- Qu'est-ce qu'une perte de connaissance ?
- Quelles en sont les conséquences ?
- Que faire face à une personne qui ne répond pas mais qui respire ? Placer une personne en PLS, apprendre à retourner une personne qui est sur le ventre
- Questions diverses

#### IV –LE STRESS (durée : 3 à 6h en fonction de la demande)

- Qu'est-ce que le stress ? Fonctionnement, signes et risques
- Evaluer votre stress : questionnaire et analyse
- Exercice d'évacuation du stress et du « négatif »
- Le stress au travail
- Quelques techniques « anti-stress »

#### V– LE DOS ET LES ARTICULATIONS (durée : 3 à 6h en fonction de la demande)

- Notions d'anatomie et de physiologie du dos
- Lombalgies : quelques définitions
- TMS : Troubles Musculo-Squelettiques : définition, mécanisme d'apparition, traitement, prévention
- Proposer les améliorations susceptibles de réduire les risques et participer à leur mise en oeuvre : quelques notions d'ergonomie
- Aménagement et contraintes au travail
- Notions de stress et de marge de manœuvre
- Méthodes pour soulager / éviter les TMS : exercices d'étirements, échauffements
- Petite relaxation afin de « Mieux-Etre au Travail »

#### MÉTHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et techniques de la part du formateur
- Exercices pratiques selon le thème
- Supports vidéo

#### MODALITES D'EVALUATION

- En début de formation, des objectifs de progrès sont formulés par les participants, et repris en fin de formation pour évaluation. Ceci peut se faire de plusieurs manières selon le contenu de la formation suivie : quiz, exercices pratiques, mises en situation et jeux de rôles...
- Une évaluation de la satisfaction des stagiaires est également menée à chaud. Elle peut se faire, selon la formation, soit sur papier, soit par voie numérique.
- A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit une **attestation**.