

## 2 nouveaux DIF en ce début d'année

Après le succès des formations informatiques (vous pouvez toujours faire votre demande pour ce type de formation), nous souhaitons vous proposer une formation qui va vous permettre d'adopter le bon comportement face à l'accident et de prendre soin de votre santé.

1



Développer votre sens de l'anticipation, mieux gérer les risques pour préserver votre capital santé, sont les objectifs de la formation.

Parce qu'au travail comme à la maison, vous pouvez avoir besoin de ces réflexes qui sauvent ou qui soulagent...



En effet, les accidents ne surviennent pas forcément sur le lieu de travail, le mieux protégé d'ailleurs !

Un DIF pour  
« Savoir Faire »  
Chez vous... auriez-vous le bon réflexe ?

La réglementation est respectée, plusieurs services veillent chaque jour à ce que l'Entreprise soit sûre.

Les Services Techniques et le Service QSE (Qualité Sécurité Environnement) sont présents sur le site. Ils connaissent et préviennent les dangers (en particulier les risques électriques, les risques de glissade, de déchargement accidentel de produits chimiques, les accidents de circulation...).

L'infirmière ou les secouristes sont là pour vous apporter les premiers soins en cas de problème. Mais, chez vous, auriez-vous le bon réflexe ?

## Pour ne pas rester sans solution dans l'urgence...

### 1 séance proposée :

Les 11 et 13 Mars 2008

Pour vous inscrire, merci de contacter Françoise GUICHARD ou Elodie PERRIGOT au 7868. Et si les dates ne conviennent pas, nous essayerons de trouver une solution !

Monsieur PINCOVICI, ostéopathe de formation animera ce DIF de 14 H.

Il vous expliquera, entre autres, ce que nos os subissent et comment les préserver par des gestes simples mais qui ne s'inventent pas. *N'oubliez pas que vous aurez affaire à un pro !!*

Il vous donnera des conseils pour éviter les maux de dos simplement en adoptant la bonne position, comment faire face à un étouffement, comment éviter les dégâts d'une brûlure ou limiter les séquelles d'une entorse.



Cette formation sera validée par le BEPS (Brevet Européen des Premiers Secours de niveau I - ex AFPS).



Venez nombreux, vous ne le regretterez pas !!

De nos jours, nous avons l'impression de courir toujours plus, de gérer mille préoccupations à la fois.

Il faut mener de front sa vie professionnelle et sa vie personnelle.

Ce module vous permettra de connaître les différents types de stress, et leurs conséquences physiques et émotionnelles.

Identifier son stress, c'est également repérer ses propres réactions.

Réflexions individuelles et collectives, échanges d'expériences et exercices de relaxation vous permettront d'améliorer vos capacités d'adaptation, avec une stratégie d'action efficace.

2



Martine CHAUCHARD de SB FORMATION, propose de vous faire prendre conscience de nos sources de stress.

Elle vous donnera les moyens (et les astuces surtout) pour mieux les gérer.

Une de ses astuces est la respiration profonde (celle que l'on ne pratique pas spontanément et qui soulage pourtant bien des maux).

Un DIF pour  
« Savoir Etre »  
Rêvez-vous d'être  
moins stressé(e) ?



### Inscrivez-vous pour un DIF de 14 H :

Groupe 1 : les 22 et 25 Février 2008

Groupe 2 : les 26 et 31 Mars 2008

Groupe 3 : les 18 et 21 Avril 2008

Groupe 4 : les 25 et 28 Avril 2008



## Après 50 ans...

## développez et valorisez vos compétences !

- ESSILOR a signé un accord nommé ESSIBOOMERS en vue de permettre aux personnes de 50 ans et plus de dynamiser leur 3ème partie de carrière.
- En effet, chaque année, vous pouvez bénéficier de 3 jours d'absences autorisées payées. Il est également possible d'utiliser son DIF par anticipation dans la limite de 120 heures.
- Les salariés ayant pris ces 3 jours au titre du DIF percevront leur rémunération habituelle ainsi que l'allocation formation.

Salarié(e)s de 50 ans et plus

Formation en lien avec l'activité professionnelle

Salarié(e)s de 57 ans et plus

Formation pas nécessairement en lien avec l'activité professionnelle