

## FACTEURS HUMAINS

### Objectifs pédagogiques :

Permettre aux collaborateurs :

- D'améliorer les interactions entre acteur, système et environnement.
- D'optimiser leurs ressources mentales et attentionnelles.
- De gérer le stress.

### Public et pré requis :

- Groupe max : 6 stagiaires
- Public concerné : Tout public
- Nécessite une bonne maîtrise de la langue française (ou anglaise si la formation est dispensée dans cette langue)

### Suivi et évaluation des résultats :

- Document d'évaluation de satisfaction / évaluation des acquis
- Attestation de présence
- Attestation de formation individuelle

### Date et lieu :

- 21h de formation
- Dates à définir
- Locaux de votre entreprise ou Accents Langues, Belley

### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :

- Supports didactiques et audio, échanges / discussions, jeux de rôle, exercices pratiques
- Remise de supports "papier" et "informatisés"
- Intervenants : Ysobel HARDY

### Programme :

#### 1. Principes généraux des facteurs humains

- L'organisation du travail
- Les applications de « l'école des relations humaines »
- La théorie des besoins et des motivations
- L'approche systémique des facteurs humains dans l'entreprise
- Les outils d'analyse des risques

#### 2. Performances et limites humaines

- Concept de performance
- Limites Humaines
- Comportement humain physiologique
- Fonctions cognitives
- Performances intellectuelles
- La gestion de nos ressources mentales
- Représentation mentale et conscience de la situation

#### 3. Perception de soi, erreur et fiabilité, attitudes et comportements

- Les composants de la perception de soi
- Les différents types d'erreur
- Les approches de la fiabilité et le retour d'expérience
- Les types de comportement et la construction du collectif
- L'assertivité et la synergie

#### 4. Stress et gestion du stress

- Définition et mécanismes d'entrée dans le stress
- Les ingrédients du stress
- Les effets du stress, symptômes
- Gestion du stress et concept de résilience

#### 5. Fatigue et vigilance

- Types de fatigue, symptômes
- Vigilance et modulation circadienne
- Le sommeil

#### 6. Confiance en soi, évaluation de la situation

- Sentiment d'efficacité personnelle
- Les processus d'évaluation

#### 7. Acquisition, et traitement des informations

- Principes de base
- Perception de l'information
- Etapes et filtrage