



Pro Pause Formation



“ FORMATION GQS ”

- Gestes qui sauvent -

Apprendre les gestes essentiels de secourisme sur un format court
Apporter à tous les bons réflexes en cas d'urgence



Public Concerné

Tout salarié souhaitant s'initier aux gestes d'urgence
Toute personne ayant plus de 10 ans peut suivre cette formation

Accessibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en **situation de handicap**.

Modalité d'inscription

Demande de devis : par téléphone (06 51 14 78 86) ou par mail (team@pro-pause-formation.fr).
Convention de formation : à la validation du devis, une convention est établie et signée par les deux parties.
Convocation : chaque participant reçoit une convocation et les informations pratiques (lieu, horaires, contact formateur).

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

Délai d'accès et modalités

Contact par mail ou téléphone demande de devis et étude faite en entreprise pour préparation et organisation de la formation délai 14 jours minimum

Tarif HT

En intra : à partir de 600 € et sur devis, Prise en charge possible

Nombre de Participants

De **4 à 10 personnes** maximum

Durée

0.5 jour soit **3.5 heures**

Objectifs Généraux

Acquérir les bons réflexes et savoir réagir face à une situation d'urgence avant l'arrivée des secours
Pratiquer les gestes d'urgence capables d'éviter une aggravation de son état, voire même de l'améliorer

Compétences Visées

Se protéger, protéger la victime et les témoins,
Alerte les secours d'urgence adaptés
Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.



Pro Pause Formation

Programme

Protéger - Alerter

Identifier un danger pour soi, la victime et les autres
Mettre en sécurité la victime sans s'exposer soi-même
Connaître les numéros d'urgence
Savoir alerter efficacement les secours :
- Les informations essentielles à transmettre
- Les erreurs à éviter

Agir face aux hémorragies et autres situations d'urgence

Les hémorragies graves
- Reconnaître une hémorragie externe sévère
- Effectuer une compression manuelle
- Mettre en place un garrot si nécessaire

Les malaises et traumatismes courants
- Malaise cardiaque, hypoglycémie, AVC : savoir réagir
- Gestion des brûlures, fractures, plaies

Agir face aux urgences vitales

L'étouffement
- Identifier les signes d'un étouffement partiel ou total
- Réaliser les manœuvres de désobstruction (Heimlich, tapes dorsales)

La perte de connaissance
- Vérifier la respiration
- Mettre la victime en position latérale de sécurité (PLS)

L'arrêt cardiaque et la réanimation cardio-pulmonaire (RCP) avec défibrillateur
Reconnaître une victime en arrêt cardiaque
Pratiquer le massage cardiaque (adultes, enfants, nourrissons)

Moyens pédagogiques et techniques

Exposés théoriques interactifs.

Exercices sur Cas concret, mises en situation.

Salle de formation, support visuels, défibrillateur de formation, mannequins, accessoires de secourisme

Modalité d'évaluation

Évaluation des acquis en cours de formation (mises en situation).

Évaluation de la satisfaction des participants en fin de session.

Validation de l'émargement

Délivrance d'une attestation de fin de formation.

QUALITÉ ET SATISFACTION

📊 Taux de satisfaction des apprenants 100%