



FORMATION · FACILITATION · COACHING



ANNABEL BARRA

Formatrice et animatrice · Prévention et compétences humaines

Vaucluse (84) · mobile PACA, France et Portugal · ☎ 06 27 41 45 78 · ✉ annabeljbarra@gmail.com

20 ans +

d'animation de collectifs

RNCP 6

coach certifiée · formatrice
CCI

NDA

organisme de formation n° 93
84 05763 84

FR · PT · ES

je forme en portugais

Animation d'ateliers prévention en entreprise

Journées sécurité, semaines QVCT, séminaires · journées de 6 à 8 sessions de 45 min à 2 h · groupes de 15 à 25

Des ateliers **vivants et participatifs** qui font parler le terrain et **donnent envie d'agir**. Opérateurs, techniciens, encadrants et bureaux d'études y trouvent chacun leur place.

CE QUE J'AI ANIMÉ EN ENTREPRISE

Quiz en équipes

Questions en équipes sur les chutes, les addictions ou les RPS. Chaque réponse ouvre un échange sur les situations réelles du site.

Escape game

En temps limité, les équipes résolvent des énigmes sur les risques du site : coopération, communication et rappel des règles, sans cours magistral.

Jeu de rapidité

Questions-réponses au chronomètre sur les bons gestes. Un format court et rythmé, idéal pour ouvrir une journée sécurité.

Repérer les dangers

Les participants traquent les situations dangereuses dans une mise en situation, puis cherchent ensemble comment les éviter.

Intervenir face au danger

Mises en situation pour oser dire stop à un collègue en danger, trouver les mots justes et faire passer le message sans conflit.

Veiller sur les autres

La vigilance partagée au quotidien : signaler un risque à un collègue, accepter d'être alerté soi-même, en faire une habitude d'équipe.

Routine et précipitation

Comment l'habitude, la fatigue et l'urgence font baisser la vigilance. Chacun repère ses propres moments à risque dans la journée.

Cerveau et attention

Les neurosciences en mots simples : attention, distraction, fatigue. Pour connaître ses angles morts et adopter les bons réflexes.

Temps de réaction

Tests ludiques de réflexes, puis ce qui les ralentit : téléphone, fatigue, alcool, multitâche. Les participants s'en souviennent longtemps.

Secteurs : nucléaire · pharmacie · agroalimentaire · matériaux et BTP · énergie · recyclage · froid industriel · intérim.

ACCOMPAGNEMENT · MANAGERS ET DIRIGEANTS

■ **Coaching individuel et d'équipe** : managers sous tension, équipes en transformation. Coach certifiée RNCP 6.

■ **Facilitation** : séminaires, ateliers d'intelligence collective, co-développement.

14 ans

au Centre des Jeunes
Dirigeants (CJD)

■ **Animation de commissions et d'ateliers de dirigeants** : 8 à 10 journées par an avec des groupes de 6 à 12 chefs d'entreprise : raison d'être, management authentique, motivation d'équipe, rebondir après une épreuve. Référente nationale « Solidarité et bien-être en entreprise ».

■ **International, en bénévolat** : intelligence collective au Sénégal (jumelage CJD Avignon-Dakar) et au Maroc (ONG).

Annabel Barra — entreprise individuelle · 945 Chemin des Crottes, Hameau, 84190 Beaumes-de-Venise

SIREN 890 379 514 · SIRET 890 379 514 00023 · TVA non applicable, article 293 B du CGI

annabeljbarra@gmail.com · 06 27 41 45 78 · annabel-barra.com

Organisme de formation déclaré · NDA 93 84 05763 84 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur · cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Médiateur de la consommation : CM2C, médiateur référencé par la CECMC — 49 rue de Ponthieu, 75008 Paris — www.cm2c.net



FORMATION · FACILITATION · COACHING

ANNABEL BARRA

En complément · Formations RPS et compétences humaines

Je conçois et j'anime des **formations courtes, concrètes et participatives** sur le **versant humain de la prévention** : repérer les signaux faibles, oser en parler, agir à temps. Approche **non clinique**, en complément de la médecine du travail et des intervenants en prévention.

FORMATION PROPOSÉE

« Prévenir les RPS : repérer, alerter, agir »

Encadrement 2 jours · 14 h 2 séances + intersession 10 à 12 participants

1 REPÉRER

Facteurs de risques, signaux faibles, grille d'observation pendant l'intersession.

2 DIALOGUER

Conduire l'entretien avec un collaborateur en difficulté, jeux de rôle.

3 ALERTE ET PRÉVENIR

Circuit d'alerte (qui prévenir), prévention primaire, plan d'actions par participant.

Livrables : livret participant, fiches outils, bilan écrit anonymisé pour le commanditaire, évaluation à 3 mois.

AUTRES FORMATIONS · MANAGERS, ÉQUIPES, ÉTUDIANTS · ½ À 3 JOURS

Prévenir l'épuisement · stress et charge mentale

premiers signes d'épuisement, pression qu'on se met soi-même, temps de récupération

S'affirmer et oser dire STOP

assertivité, dire non et poser un cadre, communication non violente, faire face à la pression

Gestion des émotions et résilience au travail

repérer ses déclencheurs, outils de régulation, garder le contrôle de soi sous pression

Du groupe à l'équipe · coopération

esprit d'équipe, régulation des tensions, co-développement entre pairs

Aussi : sensibilisation aux RPS pour tous les salariés · sommeil et vigilance · équilibre vie pro / vie perso.

Pour qui : vos clients entreprises, tous secteurs, en intra. Contenus adaptés au public et au métier.

MA FAÇON DE FORMER

■ **Ludopédagogie** : escape game, théâtre forum, jeux de rôle, réalité virtuelle, co-développement.

■ **Expérience** : depuis 2023, parcours France Travail de 1 semaine à 4 mois (soft skills, image pro, remise à niveau), groupes de 6 à 16.

■ **Relié au terrain** : cadrage en amont, cas réels du métier, convention, évaluation à chaud et à 3 mois.

■ **Certifiée** : formatrice CCI France (RS5365) · coach RNCP 6 · DESS communication.

LE PLUS : JE FORME AUSSI EN PORTUGAIS

Pour les filiales portugaises de groupes français. **Bilingue français-portugais · espagnol C1 · anglais.**

Annabel Barra — entreprise individuelle · 945 Chemin des Crottes, Hameau, 84190 Beaumes-de-Venise

SIREN 890 379 514 · SIRET 890 379 514 00023 · TVA non applicable, article 293 B du CGI

annabelbarra@gmail.com · 06 27 41 45 78 · annabel-barra.com

Organisme de formation déclaré · NDA 93 84 05763 84 auprès du préfet de région Provence-Alpes-Côte d'Azur · cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Médiateur de la consommation : CM2C, médiateur référencé par la CECMC — 49 rue de Ponthieu, 75008 Paris — www.cm2c.net