REALITY ACADEMY

# Catalogue de Formations 2026

HSE

MOBILITY

RPS

DIVERSITY

ENVIRONNEMENT

CYBER

MEDITATION

Réalité Virtuelle E-Learning



# Qui **Sommes-nous ?**




## UN CATALOGUE DE FORMATIONS IMMERSIVES

Avec nos **experts** métiers et pédagogiques, nous avons développé un large catalogue de **formations immersives et interactives** : **Management**, **Vente**, **Cybersécurité**, **Diversité**, **Mobilité**, **HSE**, **Méditation, Yoga, RPS** et **RSE**




## UN ÉCOSYSTÈME IMMERSIVE LEARNING

**Déployez l'Immersive Learning** facilement grâce à notre **LMS XR-Link :**
Gestion de vos formations VR et E-Learning
Contrôle du parc matériel
Statistiques et suivi des apprenants
Application de pilotage avec retour écran

## UN ORGANISME DE FORMATION INNOVANT

Nous combinons l'**innovation** des technologies immersives et l'intégration de **ressources pédagogiques ludique** afin de monter en compétence durablement vos apprenants.

Qualiopi processus certifié

## LEARNING BY DOING

**L'apprentissage par la pratique est un outil de montée en compétences puissant :**
En immersion dans une classe virtuelle, l'apprenant sélectionne sa formation et plonge dans le scénario.
Il vit une situation, prend une décision à la 1ère personne et en vit les conséquences directes.

Un **format de mise en pratique** qui développe les compétences et l'apprentissage par l'émotion.
**Testé et approuvé !**

Google Rating +300 avis
4.9/5 ★★★★★

# Notre **pédagogie Immersive Learning**




## SCÉNARIO INTERACTIF & IMMERSIF

Plongez vos apprenants dans une pédagogie ludique **par la pratique** où ils deviennent **acteurs de leur formation.**



## EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE

Nos formations permettent de se mettre à la place de l'autre et générer de **l'empathie** pour un **ancrage émotionnel durable.**

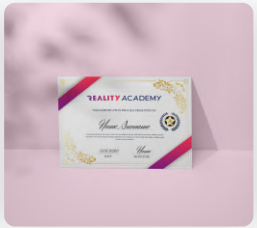


## SUIVI & BILAN PERSONNALISÉS

Un **coach personnalise** le suivi en fonction des réponses et un quiz évalue la connaissance des **éléments essentiels.**








## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Un parcours de formation complet
et **certifié QUALIOPI**
Auto-évaluation - Quiz de connaissance
Certificat de réussite - Fiches de synthèse

# Les **enjeux** de la formation

### Motivation de l'apprenant
Un taux de complétion élevé proche des 90%

### Mémorisation de l'information
Une rétention 4x plus efficace des messages

### Confiance à appliquer sur le terrain
92 % plus confiant à appliquer la formation



# Notre Catalogue en Réalité Virtuelle

## Disponible aussi en E-Learning 2D immersif

Disponible en
Français & Anglais

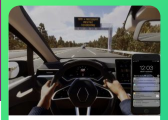
## PRÉVENTION

### HSE



- Manipulation des Extincteurs
- Évacuation d'un bâtiment
- Gestes de 1ers Secours
- Gestes et Postures

### MOBILITY





**AUTO**

- Responsabilité face aux distracteurs
- Les bons réflexes face aux risques routiers
- Formation Post permis
- Sensibilisation à l'Écoconduite

**2 ROUES**

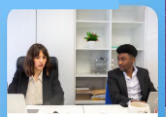
- Risques Routiers Moto
- Risques Routiers à Vélo
- Risques Routiers Trottinette
- Risques Routiers Piétons

### CYBER



- Les Essentiels de la Cybersécurité
- La Protection des Données Sensibles

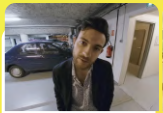
### RPS



- Fondamentaux des RPS
- Prendre soin de santé mentale
- Prévenir l'addiction
- Management des RPS

## DIVERSITÉ & RSE

### DIVERSITY





**DIVERSITÉ**

- Égalité Femme / Homme
- LGBT+
- Intergénérationnel
- Recrutement Inclusif
- Management Inclusif

**INCLUSION**

- Handicap Visible
- Handicap Invisible
- Proches Aidants

### ENVIRONNEMENT



- Les écogestes au quotidien
- Les Enjeux de la Biodiversité

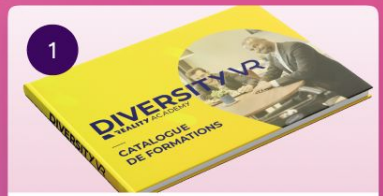
### MEDITATION



- Se libérer du Stress
- Calme Intérieur
- Prendre du Recul
- Activer sa motivation
- Joie au Travail
- Lâcher Prise
- Mieux Dormir
- Vivre en Harmonie avec ses Émotions
- Stimuler sa Confiance
- Harmonie Collective

# Notre parcours apprenant, une pédagogie par l'action

1



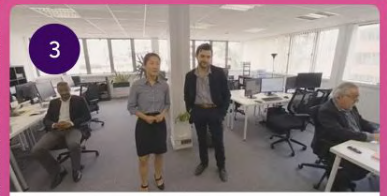

Introduction &
Objectifs de la formation

2




Positionnement &
Début du module

3



Mise en situation avec
plusieurs points de vue

4




Quiz & Réactions

5



Conséquences des décisions

6



Retours du Coach

7




Test d'évaluation

8



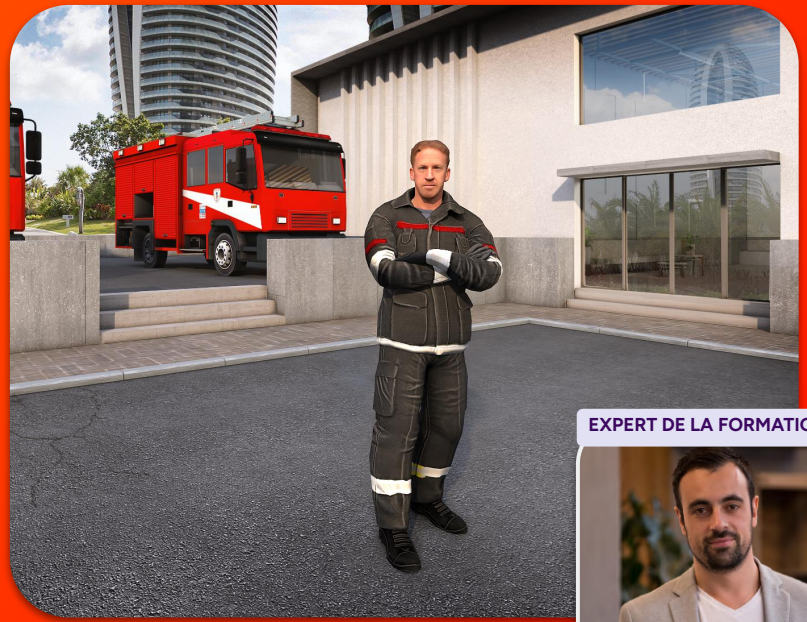

Bilan avec fiche de synthèse et
certificat de réussite

HSE

# Formation à la Sécurité au Travail

**4 formations :**

- Manipulation des Extincteurs - Sécurité Incendie
- Évacuation d'un Bâtiment - Sécurité Incendie
- Gestes de Premiers Secours
- Gestes & Postures au Bureau



EXPERT DE LA FORMATION



**Rodrigo Garcia**
Certifié Croix Rouge

Réalité Virtuelle  E-Learning

# Pourquoi nos formations HSE ?

HSE



## Sensibiliser efficacement à la prévention des risques professionnels

**01.** Les mises en situation immersives permettent aux apprenants de réagir **efficacement face aux risques professionnels**

**02.** L'entraînement interactif favorise l'acquisition des bons réflexes en toute sécurité**, sans exposition aux dangers réels.**

**03.** Nos formations respectent les **obligations légales HSE** tout en rendant l'apprentissage plus engageant et impactant.

# Les enjeux de la sécurité au Travail

HSE

**70%** des entreprises victimes d'un **sinistre majeur** disparaissent dans les mois qui suivent

**20%** seulement, des Français sont **formés aux gestes de premiers secours**

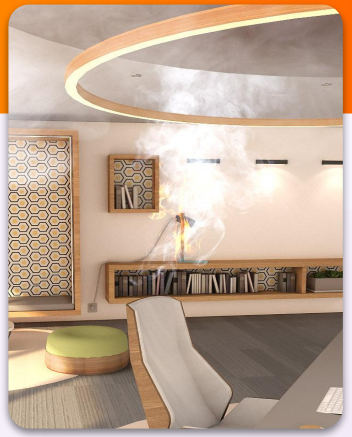
**7%** de **taux de survie à un arrêt cardiaque** en France, si aucun geste n'est pratiqué.



REALITY ACADEMY

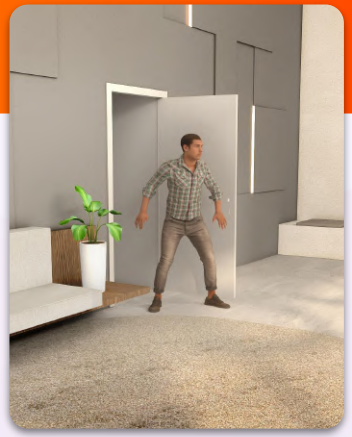
# Notre catalogue de formations HSE

HSE



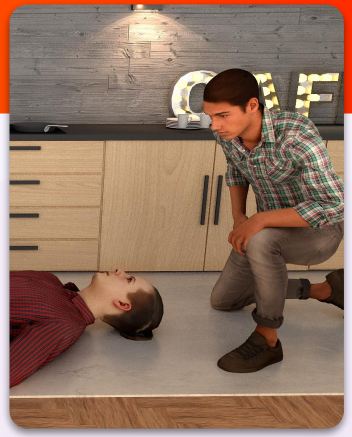
## .01

**Manipulation des Extincteurs Sécurité Incendie**



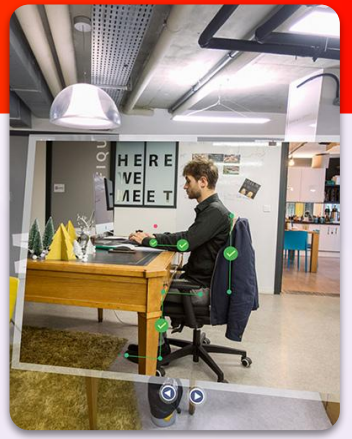
## .02

**Évacuation d'un Bâtiment Sécurité Incendie**



## .03

**Gestes de Premiers Secours**



## .04

**Gestes et Postures au Bureau**

# 1. Manipulation des Extincteurs - Sécurité incendie

HSE



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Chaque année, de nombreux incendies surviennent en entreprise, mettant en danger les salariés et les infrastructures. Savoir réagir rapidement est essentiel pour limiter les risques et assurer la sécurité de tous.

**Ce que je vis** : Vous êtes plongé dans différents scénarios d'incendie en milieu professionnel. Vous apprenez à gérer votre stress, à appliquer les bonnes pratiques et à sécuriser votre environnement face au danger

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les causes et les risques d'incendie en milieu professionnel et appliquer les bons réflexes en cas de départ de feu.
- Maîtriser l'utilisation des extincteurs adaptés à chaque type de feu.

**5** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Découvrir les extincteurs**
Suivez les indications du formateur pour comprendre les départs de feu et les différents types d'extincteurs.

**02. Appréhender un feu d'origine papier**
Un feu se déclare dans votre bureau. Adoptez les bons gestes pour appréhender ce feu.

**03. Appréhender un feu d'origine électrique**
Un feu se déclare dans la cafétéria de l'entreprise. Adoptez les bons gestes pour appréhender ce feu.

**04. Appréhender un feu d'hydrocarbures**
Une flaque d'essence a pris feu dans le parking de votre entreprise. Adoptez les bons gestes pour appréhender ce feu.

**05. Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives

# 2. Évacuation d'un Bâtiment - Sécurité Incendie

HSE



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Lors d'une évacuation d'urgence, la panique et le manque de préparation peuvent mettre en péril la sécurité des employés. Une bonne gestion des rôles est indispensable pour garantir une évacuation rapide et efficace.

**Ce que je vis** : En immersion dans un bâtiment en alerte, vous incarnez successivement un guide-file et un serre-file. Vous apprenez à coordonner et sécuriser l'évacuation des personnes en respectant les procédures de sécurité.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appliquer les consignes de sécurité pour coordonner une évacuation efficace et assurer la protection des employés.
- Reconnaître les enjeux et responsabilités des rôles de guide-file et serre-file pour une gestion sécurisée des risques.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. L'évacuation d'une pièce en cas d'alarme**
Vous êtes au travail quand l'alarme incendie retentit. Évacuez le bâtiment tout en respectant la procédure de sécurité

**02. La sortie d'un bâtiment en cas d'alarme**
Poursuivez l'évacuation du bâtiment jusqu'au point de rassemblement tout en aidant les personnes en difficulté.

**03. L'organisation d'une évacuation**
Présentation des trois rôles que l'on retrouve dans l'organisation d'une évacuation de bâtiment.

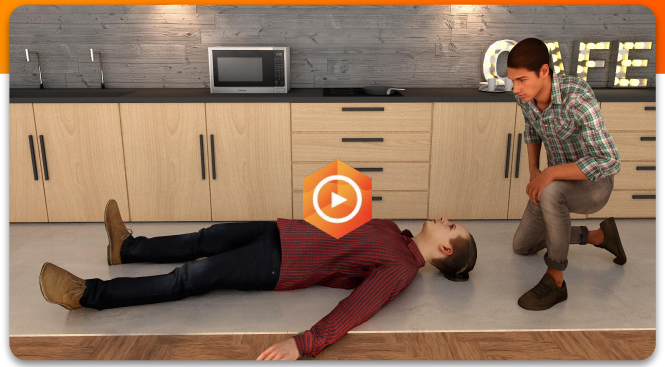
**04. Le rôle de guide-file**
Vous incarnez le guide-file. Ouvrez la voie jusqu'au point de rassemblement pour permettre l'évacuation de vos collègues.

**05. Le rôle de serre-file**
Vous incarnez le serre-file. Fermez la voie jusqu'au point de rassemblement en vous assurant que tout le monde ait évacué.

**06. Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives

# 3. Gestes de Premiers Secours

HSE



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Chaque minute compte lorsqu'une personne est victime d'un arrêt cardiaque. Savoir réagir immédiatement peut faire la différence entre la vie et la mort.

**Ce que je vis** : Vous êtes témoin de l'attaque cardiaque soudaine d'un collègue en entreprise. En immersion grâce à la Réalité Virtuelle, vous apprenez à gérer l'urgence, à réaliser les gestes de premiers secours et à optimiser l'intervention des secours.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les signes d'un arrêt cardiaque et évaluer la gravité d'un accident pour sécuriser, examiner et alerter efficacement.
- Pratiquer les gestes de premiers secours adaptés, tels que la position latérale de sécurité et la réanimation cardio-pulmonaire.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Sécuriser le lieu de l'accident**
Vous êtes l'unique témoin d'un accident. Adoptez les bons réflexes pour mettre la victime en sécurité et éviter un suraccident.

**02. Examiner la victime sur le parking**
Vous êtes l'unique témoin d'un accident. Examinez la victime pour établir un diagnostic de son état et déterminez les bons gestes à exécuter.

**03. La position latérale de sécurité**
Vous êtes l'unique témoin d'un accident. Suivez la procédure pour mettre la victime en position latérale de sécurité.

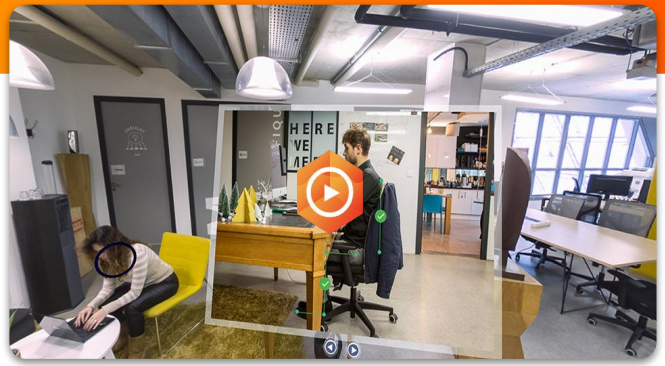
**04. Examiner la victime à la cafétéria**
Un accident survient sur votre lieu de travail. Examinez la victime pour établir un diagnostic de son état et déterminez les bons gestes à effectuer.

**05. La réanimation cardiaque**
Un accident survient sur votre lieu de travail. Suivez la procédure pour pratiquer une réanimation cardio-pulmonaire.

**06. Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives

# 4. Gestes et Postures au Bureau

HSE



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont la première cause de maladies professionnelles et peuvent avoir des conséquences durables sur la santé des salariés. Adopter de bonnes postures et gestes préventifs est crucial pour réduire ces risques.

**Ce que je vis** : Vous analysez et corrigez vos postures dans des situations professionnelles courantes grâce à une immersion en Réalité Virtuelle. Vous adoptez des réflexes adaptés pour limiter la fatigue, réduire les douleurs et prévenir les troubles musculo-squelettiques.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les facteurs de risques liés aux TMS en milieu professionnel et adopter des postures adaptées pour prévenir les douleurs et blessures.
- Intégrer des pratiques ergonomiques pour réduire les risques d'accidents et améliorer le bien-être au travail.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Comprendre les risques au bureau**
Découvrez les enjeux de la sensibilisation aux risques d'accidents et de maladies du travail qui peuvent survenir dans les bureaux.

**02. Les chutes et accidents**
Parcourez un espace de bureau pour identifier les risques de choc, de chute ou d'accident du travail.

**03. Les troubles musculo-squelettiques**
Parcourez un bureau pour identifier les risques de troubles musculo-squelettiques.

**04. Les épuisements professionnels**
Parcourez un espace de bureau pour identifier les risques d'épuisement professionnel.

**05. Les autres risques**
Parcourez un espace de bureau pour identifier les autres types de risques d'accident ou de maladie du travail.

**06. Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives

MOBILITY

# Sensibilisation à la Sécurité Routière

**Nos 8 formations :**

AUTO

- Responsabilité du conducteur face aux distracteurs
- Adoptez les bons réflexes face aux risques routiers
- Formation Post-permis
- Sensibilisation à l'Écoconduite

2 ROUES

- Sensibilisation aux Risques Routiers Moto
- Sensibilisation aux Risques à Vélo
- Sensibilisation aux Risques à Trottinette
- Sensibilisation aux Risques Piétons

🥽 **Réalité Virtuelle** 💻 **E-Learning**



EXPERT DE LA FORMATION



**Romain de Albuquerque**
Formateur (BAFM)

# Pourquoi nos formations risques routiers ?

MOBILITY




## Sensibiliser efficacement vos salariés aux risques routiers

01. **Détectez les situations à risque** grâce à des mises en situation à 360° basées sur des scénarios réalistes

02. **Réduisez les accidents en sensibilisant** vos collaborateurs aux bonnes pratiques de sécurité routière et aux comportements à adopter

03. **Améliorez la prévention des risques** en confrontant vos équipes aux dangers du quotidien, sans exposition réelle, pour ancrer durablement les bons réflexes.

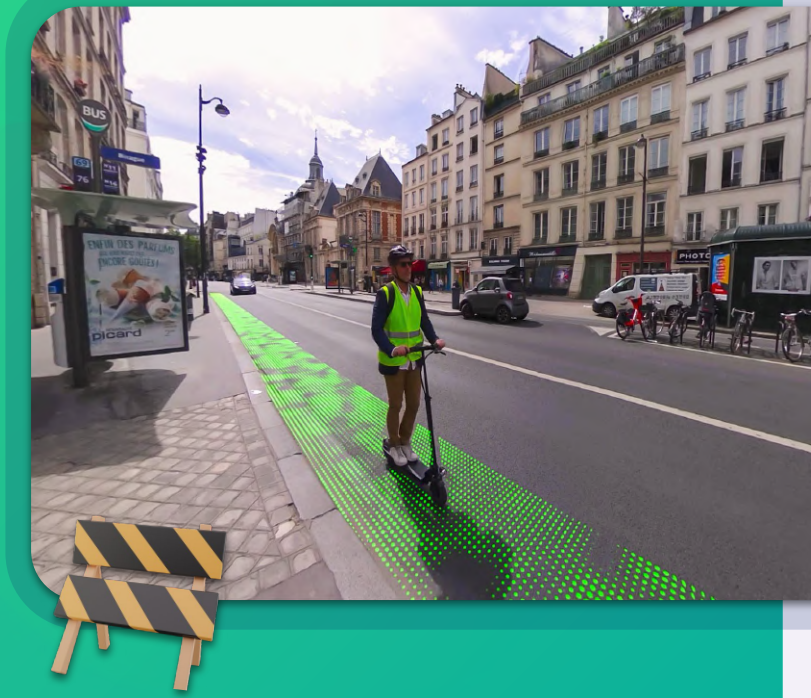
# Les enjeux des risques routiers

MOBILITY

**30%** des **accidents du travail** sont liés aux **déplacements du salarié**

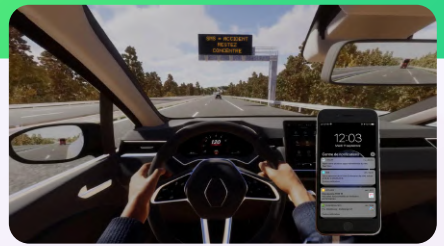
**+500k** C'est le **coût que peut représenter l'**accident d'un collaborateur pour un employeur

**7%** C'est **l'augmentation du nombre d'accidents** associés aux mobilités douces dans les trajets domicile - travail

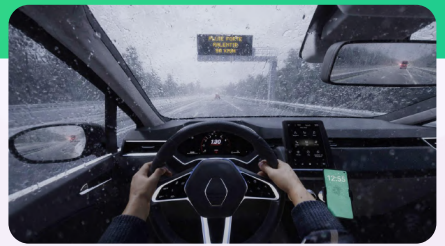


# Notre catalogue de formations risques routiers MOBILITY

## AUTOMOBILE




Responsabilité du conducteur
face aux distracteurs



Adoptez les bons réflexes
face aux risques routiers



Formation post-permis




Sensibilisation à Éco-conduite

## 2 ROUES & NOUVELLES MOBILITÉS



Sensibilisation aux
Risques Routiers Moto



Sensibilisation aux
Risques à Vélo



Sensibilisation aux
Risques à Trottinette



Sensibilisation aux
Risques Piétons

REALITY ACADEMY

# 1. Responsabilité du conducteur face aux distracteurs

MOBILITY




## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les comportements à risque au volant sont responsables de la majorité des accidents graves, en particulier dans un contexte professionnel. Distractions numériques, fatigue, consommation d'alcool ou de stupéfiants : ces facteurs altèrent considérablement la perception, la concentration et les capacités de réaction.

**Ce que je vis** : Cette formation permet de ressentir concrètement les effets de ces risques sur la conduite. Chaque module place l'utilisateur dans une situation à risque, avec des choix à faire et des conséquences directes à observer.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les principaux facteurs de risque au volant liés à l'état du conducteur (fatigue, substances, distraction).
- Adopter des comportements préventifs pour assurer une conduite sécurisée et responsable.

**5** MODULES

**15** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Les distracteurs au volant**
Plongez dans une situation de conduite où la gestion des distracteurs devient un véritable défi.

**02. La fatigue au volant**
Dans ce module, vous ressentez l'impact de la fatigue sur la perception, la réactivité et la vigilance.

**03. La consommation d'alcool**
Même à faible dose, l'alcool modifie les réflexes et la perception. Prenez conscience des effets immédiats d'un taux d'alcoolémie sur la conduite.

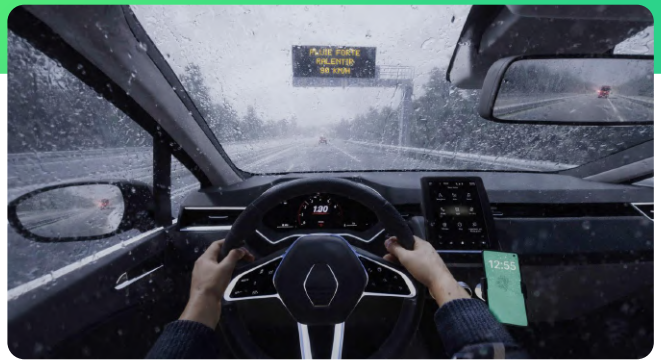
**04. La conduite sous stupéfiants**
Ce module met en scène les effets d'un produit stupéfiant sur la conduite : ralentissement des réflexes, altération des perceptions, sous-estimation des risques.

**05. Protoxyde d'azote**
Découvrez les effets réels du protoxyde d'azote sur votre corps et votre conduite, et comprenez pourquoi une simple cartouche peut transformer un trajet en accident.

**06. Évaluation et Bilan**
Une mise en situation finale et des questions interactives permettent de consolider les bonnes pratiques identifiées tout au long de la formation.

# 2. Adoptez les bons réflexes face aux risques routiers

MOBILITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : De nombreuses situations de conduite comportent des risques spécifiques qui nécessitent une vigilance accrue. Les conditions météorologiques, la gestion de la vitesse, le dépassement de véhicules ou encore les angles morts sont autant de facteurs pouvant provoquer des accidents si les bons réflexes ne sont pas acquis.

**Ce que je vis** : Confronté(e) à des choix concrets dans des contextes variés, vous prenez conscience des conséquences possibles d'un manque d'anticipation ou de préparation.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les principales situations de conduite à risque liées à l'environnement ou à la prise de décision du conducteur.
- Réagir de manière adaptée face aux conditions dangereuses pour limiter les risques d'accident.

**5** MODULES

**15** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Conduite par mauvais temps**
Pluie, brouillard, chaussée glissante. Vous êtes amené(e) à conduire dans un contexte météorologique dégradé où chaque choix compte.

**02. Maîtrise de la vitesse**
Une situation d'urgence survient alors que la vitesse est inadaptée au contexte. La distance de freinage, la perte de contrôle et les marges de sécurité sont mis en évidence.

**03. Réalisation d'un dépassement**
Analyser la circulation, évaluer les distances et agir rapidement sans mettre en danger les autres usagers.

**04. Gestion des angles morts et du champ de vision**
Au volant d'un véhicule, vous devez prendre une décision en vous fiant à ce que vous voyez... ou croyez voir. L'expérience vous confronte aux limites du champ de vision et aux risques liés aux angles morts.

**05. Évaluation et Bilan**
Une mise en situation finale et des questions interactives permettent de consolider les bonnes pratiques identifiées tout au long de la formation..

REALITY ACADEMY

# 3. Formation Post-Permis

MOBILITY



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Renforcer les compétences de conduite post-permis afin de sécuriser les déplacements professionnels dans des contextes variés.
- Adopter une conduite anticipative et responsable, en appliquant les règles essentielles pour réduire les situations à risque.

**5**
**MODULES**

**15**
**MINUTES**

## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : La formation post-permis a pour objectif de consolider les acquis, de réactiver les règles essentielles et de développer une conduite plus anticipative, adaptée aux exigences des trajets professionnels.

**Ce que je vis** : En immersion dans la peau d'un automobiliste, vous expérimentez les effets de la fatigue et des distractions au volant. Vous prenez conscience des risques et apprenez à adopter des comportements sécurisés.

## PROGRAMME

**01. La préparation au départ**
Inspectez votre véhicule avant de prendre la route.

**02. Les ronds-points et giratoires**
Engagez-vous correctement dans les ronds points et giratoires.

**03. La circulation urbaine dense**
Maîtrisez la conduite dans des conditions de circulation dense.

**04. La circulation sur autoroute**
Appréhendez les spécificités de la conduite et de la circulation sur l'autoroute.

**05. Bilan et Évaluation**
Retenez bien les règles d'or pour circuler en toute sécurité.

# 4. Sensibilisation à l'Écoconduite

MOBILITY




## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : L'écoconduite est une démarche responsable qui permet de réduire la consommation de carburant ou d'énergie, de limiter les émissions de gaz à effet de serre et de diminuer les risques d'accidents. Adopter une conduite écoresponsable est essentiel pour allier sécurité, économies et respect de l'environnement.

**Ce que je vis** : Vous suivez Jacques lors de ses trajets domicile-travail. Vous découvrez comment il applique les réflexes d'écoconduite pour réduire sa consommation et améliorer sa sécurité.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les bonnes pratiques d'écoconduite.
- Adopter une conduite anticipative et fluide pour réduire sa consommation.

**5** MODULES

**15** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Introduction à l'écoconduite**
Découvrez les enjeux environnementaux et financiers de l'écoconduite. Comprenez pourquoi cette pratique est essentielle aujourd'hui.

**02. Entretien écoresponsable du véhicule**
Apprenez comment une maintenance adaptée contribue à une conduite plus économique et sûre.

**03. Techniques de conduite écoresponsable**
Observez ses techniques de conduite : anticipation, limitation des freinages brusques et gestion de la vitesse.

**04. Planification et suivi des trajets**
Préparer vos trajets pour réduire les distances inutiles et optimiser vos parcours.

**05. Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives.

# 5. Sensibilisation aux Risques Routiers Moto

MOBILITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les conducteurs de deux-roues motorisés représentent 23 % des accidents mortels de la route. Une bonne anticipation et des réflexes adaptés sont essentiels pour garantir leur sécurité.

**Ce que je vis** : Vous suivez le trajet quotidien d'un motard et expérimentez les dangers de la route en immersion. Vous apprenez à anticiper les risques et à adopter les bons réflexes pour rouler en toute sécurité.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Adopter les bons réflexes pour une conduite sécurisée à moto.
- Comprendre et gérer les risques spécifiques à la conduite d'un deux-roues.

**8** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

01. **La préparation au départ**
Équipez-vous et vérifiez votre matériel afin de circuler sans danger.

02. **La vision et la visibilité du motard**
Placez-vous sur la chaussée et changez de trajectoire en faisant attention à voir et à être vu par les autres usagers.

03. **Les dépassements**
Analysez votre environnement et dépassez en toute sécurité.

04. **Les dangers sur la chaussée**
Identifiez les dangers présents sur la chaussée afin de prévenir les risques d'accident.

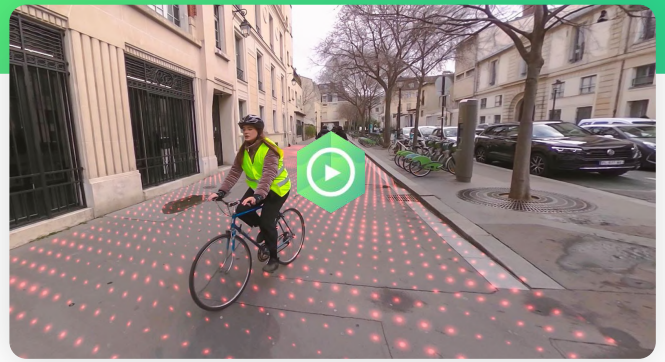
05. **Le freinage et les distances de sécurité**
Adaptez votre allure pour maintenir les distances de sécurité et freiner en toute sérénité.

06. **La circulation inter-files en zone dense**
Trouvez les dangers potentiels de la circulation en inter-files.

07. **Bilan et Évaluation**
Retenez bien les trois règles d'or pour circuler à moto en toute sécurité.

# 6. Sensibilisation aux Risques à Vélo

MOBILITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu :** Le risque d'accident grave est 16 fois plus élevé pour un cycliste que pour un automobiliste. Une bonne connaissance des règles et des réflexes adaptés sont indispensables pour circuler en sécurité.

**Ce que je vis :** En immersion dans le quotidien d'un cycliste urbain, vous êtes confronté aux dangers de la route (angles morts, priorités, ouverture de portières...). Vous apprenez à réagir efficacement pour éviter les accidents.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Vérifier son équipement et se préparer pour un trajet à vélo en toute sécurité.
- Connaître et appliquer les règles de circulation afin d'anticiper et réagir aux dangers de la route.

**5** MODULES

**15** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Les équipements de sécurité**
Equipez-vous et vérifiez votre matériel afin de circuler en vélo sans danger.

**02. Les comportements pour rouler sereinement**
Distinguez les zones de circulation autorisées et interdites aux vélos.

**03. Les angles morts**
Appréhendez les angles morts en arrivant à un feu rouge ou en tournant à gauche.

**04. La signalisation réservée aux cyclistes**
Gagnez du temps en suivant la signalisation réservée aux cyclistes.

**05. Bilan et Évaluation**
Retenez bien les trois règles d'or pour circuler à vélo en toute sécurité.

# 7. Sensibilisation aux Risques à Trottinette

MOBILITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : L'essor des trottinettes électriques a entraîné une hausse des accidents liés à leur utilisation. Une meilleure connaissance des règles et une conduite prudente permettent de limiter les risques.

**Ce que je vis** : Vous suivez le trajet d'un utilisateur de trottinette et expérimentez les dangers potentiels en milieu urbain. Vous apprenez les bonnes pratiques pour rouler en toute sécurité et éviter les comportements à risque.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Vérifier l'état de sa trottinette et préparer son trajet en toute sécurité.
- Connaître et respecter les règles de circulation et adopter les bons réflexes pour prévenir les accidents et protéger les autres usagers.

**6** MODULES

**15** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Les équipements de sécurité**
Equipez-vous et vérifiez votre matériel afin de circuler sans danger en trottinette.

**02. Les comportements pour rouler sereinement**
Distinguez les zones de circulation autorisées et interdites aux trottinettes.

**03. Les règles de conduite**
Apprenez à vous placer sur la route et réguler votre vitesse pour respecter les limitations.

**04. La signalisation réservée aux trotteurs**
Adapter votre parcours en fonction de la signalisation réservée aux trottinettes.

**05. Le stationnement**
Respectez les règles pour garer votre trottinette sans gêner la circulation des piétons.

**06. Bilan et Évaluation**
Répondez à trois questions afin de retenir les trois règles d'or de la circulation en trottinette.

# 8. Sensibilisation aux Risques Piétons

MOBILITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les piétons représentent 14 % des victimes d'accidents de la route, principalement en zone urbaine. Une meilleure vigilance et le respect des règles de circulation piétonne sont essentiels pour réduire ces risques.

**Ce que je vis** : En suivant le parcours quotidien de deux piétons, vous êtes confronté aux risques urbains (traversées dangereuses, angles morts, signalisation…). Vous apprenez à adopter des comportements sécurisés dans vos déplacements.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Vérifier son itinéraire et se préparer pour un déplacement sécurisé.
- Connaître et respecter les règles de circulation des piétons et adopter les bons réflexes pour éviter les situations à risque en milieu urbain.

**6** MODULES

**15** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Les dangers en zone piétonne**
Prenez conscience des risques d'accident pour les piétons.

**02. Les chutes de plain-pied**
Identifiez les sources de chutes de plain-pied pour les piétons.

**03. L'attention sur son environnement**
Soyez attentif pour éviter les accidents.

**04. Les transports en commun**
Identifiez les risques d'accidents liés aux transports en commun.

**05. La traversée de la chaussée**
Respectez les règles de sécurité afin de traverser sans prendre de risque.

**06. Bilan et Évaluation**
Répondez à trois questions afin de retenir les trois règles d'or de la circulation piétonne.

RPS

# Sensibilisation aux Risques Psychosociaux

**Nos 4 formations :**

- Les Fondamentaux des RPS
- Prendre soin de sa Santé Mentale
- Prévenir l'Addiction
- Management des RPS



EXPERT DE LA FORMATION



**Marie-José GAVA**
Fondatrice du réseau
“Place de la Médiation”

**Réalité Virtuelle** **E-Learning**

## Pourquoi nos formations RPS ?

RPS



# Sensibiliser efficacement vos salariés aux défis des RPS

01. **Détectez les situations à risque** grâce à des mises en situation à 360° dans le quotidien de collaborateurs confrontés à ces situations

02. **Prévenez les problèmes majeurs** en sensibilisant vos collaborateurs à ces problématiques.

03. Faite la promotion d'une culture d'entreprise basée sur le respect, la tolérance et l'inclusion au travers d'une formation **émotionnelle et impactante**

# Les enjeux des Risques Psychosociaux RPS

**44%** des salariés déclarent être en situation de **détresse psychologique.**

**+ 13k€** c'est le **coût moyen** par salarié et par an du **mal-être au travail**, dont 40% sont compressibles.

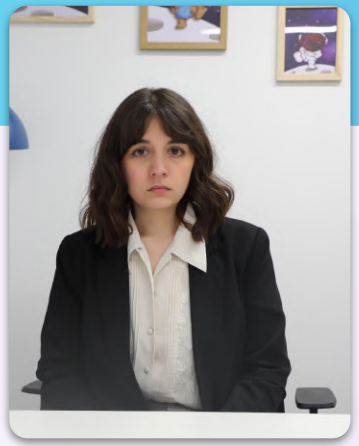
**86%** ces salariés souhaitent que leur entreprise intègre **durablement la prévention et la santé** dans leur stratégie



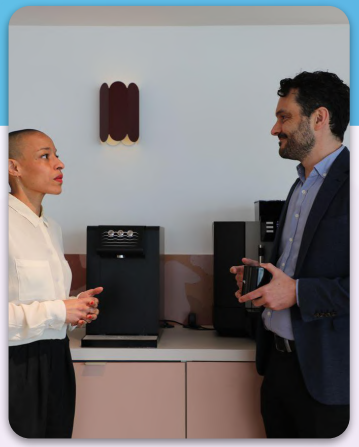
REALITY ACADEMY

# Notre catalogue de formations RPS

RPS









**.01**
**Les fondamentaux des RPS**

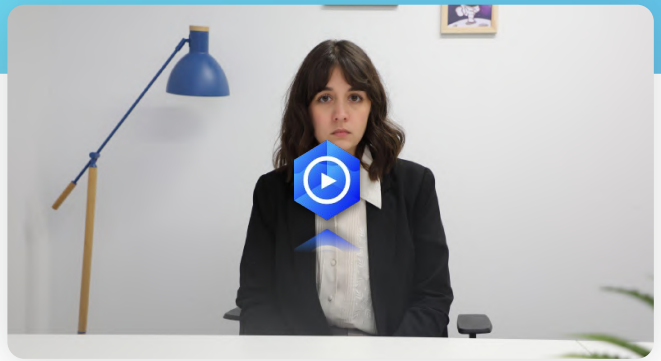
**.02**
**Prendre soin de sa santé mentale**

**.03**
**Prévenir l'addiction**

**.04**
**Management des RPS**

# 1. Les fondamentaux des RPS

RPS



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Le stress, les incivilités et le harcèlement au travail impactent la santé des salariés et la performance de l'entreprise. Identifier et prévenir les RPS est essentiel pour garantir un environnement professionnel sain et sécurisé.

**Ce que je vis** : En immersion, vous êtes confronté à des situations de stress, d'incivilités ou de harcèlement. Vous apprenez à identifier les risques et découvrez les actions à mettre en place pour les prévenir.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les différents types de Risques Psychosociaux et distinguer les violences internes et externes en entreprise.
- Découvrir et appliquer les bonnes pratiques de prévention des RPS.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Le Stress**
Vivez le stress quotidien à travers Loïc et découvrez comment le 'bon stress' se transforme en stress chronique.

**02. La médecine du travail**
Le module sur la médecine du travail explore les conséquences du stress chronique sur la santé de Loïc et présente les recommandations du médecin pour améliorer son bien-être au travail.

**03. Le harcèlement moral**
Faites face à diverses situations hostiles et apprenez des stratégies concrètes pour les gérer de manière efficace et professionnelle.

**04. Le harcèlement sexuel**
Vivez des situations réalistes de harcèlement sexuel en entreprise. Apprenez à identifier les signes, réagir efficacement

**05. Les incivilités**
Incarnez Tiphaine, conseillère clientèle, lors de son interaction avec une cliente mécontente. Apprenez à adopter la bonne attitude et à gérer la situation pour améliorer l'expérience client.

**06. Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives

# 2. Prendre soin de sa santé mentale

RPS



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : La santé mentale évolue selon les facteurs extérieurs et les ressources individuelles, comme la gestion du stress ou la reconnaissance des émotions. Repérer les signaux d'alerte et adopter des routines adaptées préserve l'équilibre psychologique et le bien-être au travail.

**Ce que je vis** : En immersion, identifiez les signaux d'alerte d'une santé mentale fragilisée, affrontez le perfectionnisme et le surinvestissement, et prévenez l'épuisement professionnel avec des outils et routines adaptés.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Détecter les signaux d'alerte d'une dégradation de la santé mentale.
- Identifier les facteurs menant à une altération de la santé physique et mentale.

**5** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Les signaux d'alerte**
Repérer les signes d'une dégradation de sa santé mentale

**02. Le perfectionnisme**
Découvrez comment se manifeste le perfectionnisme et entraînez-vous à utiliser la matrice d'Eisenhower pour classer vos tâches selon leur importance et leur urgence.

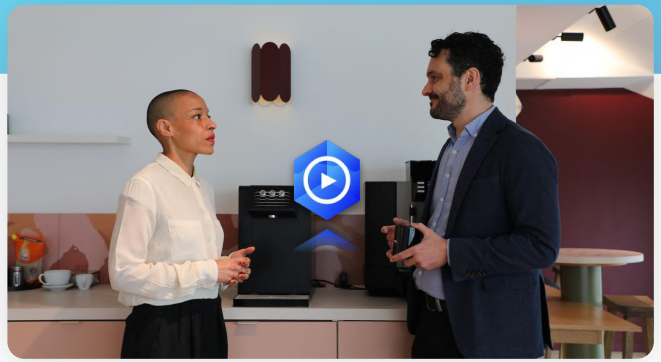
**03. Le surinvestissement**
Découvrez comment se manifeste le surinvestissement et entraînez-vous à avoir les bons réflexes pour préserver votre santé mentale.

**04. L'épuisement professionnel**
Entraînez-vous à différencier burn-out, brown out et bore out.

**05. Bilan et Évaluation**
Retour sur les bonnes pratiques pour prendre soin de sa santé mentale et évaluation.

# 3. Prévenir l'addiction

RPS



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les addictions, liées aux substances ou aux comportements, peuvent découler des risques psychosociaux et impacter gravement vie personnelle et professionnelle. Identifier les signes précurseurs et adopter des pratiques préventives est essentiel pour préserver santé et équilibre.

**Ce que je vis** : En immersion, vous êtes confronté à des situations de stress, d'incivilités ou de harcèlement. Vous apprenez à identifier les risques et découvrez les actions à mettre en place pour les prévenir.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Repérer et comprendre les signes d'une addiction en milieu professionnel.
- Savoir réagir et accompagner un collaborateur en situation d'addiction.

**5** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Comprendre les addictions**
Découvrez la différence entre une habitude et une dépendance. Identifiez les facteurs qui favorisent l'addiction et leurs conséquences

**02. Repérer les signes d'une addiction**
Apprenez à identifier les comportements révélateurs d'une addiction aux substances ou aux comportements, et comprenez leur impact

**03. Communiquer avec une personne addicte**
Maîtrisez les bonnes pratiques pour aborder le sujet avec bienveillance. Découvrez comment ouvrir le dialogue sans jugement.

**04. Orienter et accompagner un collaborateur**
Connaissez les interlocuteurs clés et les dispositifs d'accompagnement. Comprenez les obligations légales de l'entreprise et l'importance des actions de prévention.

**05. Bilan et Évaluation**
Revenez sur l'essentiel de cette formation et testez vos connaissances.

# 4. Management des RPS

RPS



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Le manager joue un rôle clé dans la détection et la prévention des RPS. Être capable d'identifier les signaux de mal-être et d'agir efficacement permet de préserver la motivation et l'engagement des équipes

**Ce que je vis** : Dans la peau d'un manager, vous êtes confronté à des situations de mal-être dans votre équipe. Vous apprenez à détecter les signaux faibles, à dialoguer avec un salarié fragilisé et à instaurer un climat de travail bienveillant.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Repérer les signaux faibles de malaise et accompagner un salarié en difficulté.
- Devenir un Manager-Acteur de la prévention des Risques Psychosociaux en entreprise.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Repérer les signaux faibles des RPS**
Dans la peau d'un manager, repérez les tensions, la fatigue excessive ou le désengagement de vos collaborateurs.

**02. Mener un entretien dans une situation difficile**
Menez des entretiens de prévention avec votre équipe en utilisant la méthode DESC.

**03. Manager face aux défis des RPS**
Vivez des scénarios critiques liés aux RPS et apprenez à réagir aux signes de détresses de vos collaborateurs.

**04. Comment ne pas faire de harcèlement sans le savoir**
Sensibilisez vous à l'importance d'une communication constructive.

**05. Savoir motiver son équipe**
Récompensez les efforts de vos collaborateurs pour améliorer le bien être et la performance de l'équipe.

**06. Bilan et Évaluation**
Revenez sur l'essentiel de cette formation et testez vos connaissances.

DIVERSITY 👏

# Sensibilisation à la Diversité & l'Inclusion

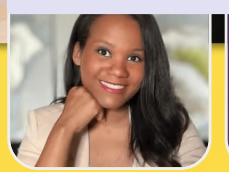
**7 formations :**

- Handicap Visible / Invisible *Partie 1 & 2*
- Proches aidants
- Égalité Femme / Homme
- Inclusion LGBT+
- Intergénérationnel
- Recrutement Inclusif
- Management Inclusif

🥽 **Réalité Virtuelle** 💻 **E-Learning**



EXPERT.ES DE LA FORMATION



**Cheila Rocha**
Directrice D&I

AFL DIVERSITY
La différence est une force

**AFL Diversity**
Acteur de référence D&I



**Rhonda Bernard**
Experte D&I

## Pourquoi nos formations diversité et inclusion ?

DIVERSITY



# Sensibilisez efficacement vos salariés aux défis de la Diversité et l'Inclusion

01. **Diminuez les comportements discriminants** avec des mises en situation à 360° dans le quotidien de collaborateurs confrontés à la discrimination

02. **Développez la cohésion d'équipe** afin d'améliorer les relations de vos salariés grâce à notre pédagogie active

03. Engagez vos collaborateurs dans une formation **émotionnelle et impactante**

# Les enjeux de la diversité et l'inclusion

DIVERSITY

**48%** des salariés souhaitent que leur entreprise fasse davantage **accroître la diversité et l'inclusion** sur le lieu de travail

**43%** des salariés **ont été témoins ou victimes** de racisme, âgisme, sexisme ou discrimination liée à l'orientation sexuelle au travail

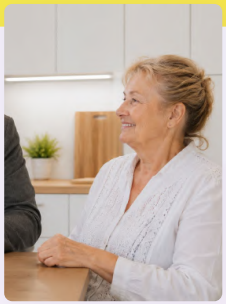
**80%** des **handicaps** sont **invisibles**



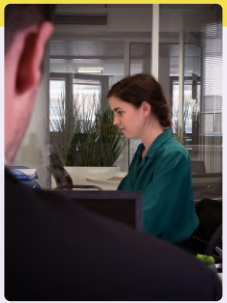
# Notre catalogue de formations diversité et inclusion DIVERSITY



.01
**Handicap** visible et invisible
Partie 1 & 2



.02
**Proche** Aidants



.03
**Égalité** Femme/ Homme



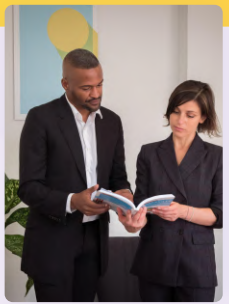
.04
**Inclusion** LGBT+



.05
**Intergénérationnel**



.06
**Recrutement** Inclusif



.07
**Management** Inclusif

# 1. Handicap Visible / Invisible - Partie 1

DIVERSITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Le handicap concerne un grand nombre de salariés et soulève des défis d'inclusion en entreprise

**Ce que je vis** : Grâce à des scénarios immersifs et l'accompagnement d'une coach virtuelle, cette expérience met en avant l'empathie, les bonnes pratiques inclusives et les comportements adaptés à adopter.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser les enjeux des différents types de handicap et identifier les comportements discriminants.
- Adopter des pratiques inclusives pour favoriser un environnement de travail équitable.

**7**
**MODULES**

**20**
**MINUTES**

## PROGRAMME

01. **Le regard porté sur le handicap**
Incarnez une personne en situation de handicap moteur au travail.

02. **La surdité**
Suivez Katia et découvrez l'impact de la surdité sur sa vie professionnelle.

03. **La malvoyance**
Incarnez Manuel, atteint de malvoyance partielle. Explorez ses défis et les adaptations à prévoir au travail.

04. **La dyslexie**
Découvrez comment la dyslexie affecte les interactions et la performance de Gladys.

05. **La dépression**
Incarnez une personne souffrant de dépression, identifiez les signes et adoptez les bons comportements.

06. **L'obésité**
Incarnez Lucie et découvrez comment l'obésité affecte ses interactions et son efficacité au travail.

07. **Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis en répondant à une série de questions récapitulatives.

# 1. Handicap Visible / Invisible - Partie 2

DIVERSITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Le handicap, visible ou invisible, fait partie intégrante de la diversité humaine, mais reste en entreprise source de maladresses, d'incompréhensions ou de stigmatisations.

**Ce que je vis** : À travers des scénarios immersifs, vous êtes confronté à des situations concrètes où la posture, l'écoute et la communication jouent un rôle essentiel.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la diversité des situations de handicap, visibles ou invisibles, et leurs impacts sur la vie professionnelle.
- Adopter des postures adaptées, des comportements bienveillants et des pratiques de communication inclusives.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

01. **Handicap cognitif : le TDAH**
Vous suivez une réunion aux côtés d'un collègue atteint de TDAH.

02. **Troubles du spectre de l'autisme (TSA)**
Un nouveau collaborateur intègre l'équipe, et ses réactions au bruit, aux interactions sociales et aux consignes interrogent.

03. **Le manager face au handicap invisible**
Découvrez comment les mots, les réflexes managériaux et les maladresses du quotidien peuvent aggraver ou apaiser l'anxiété au travail.

04. **Le cancer au travail**
Vivez de l'intérieur le quotidien d'une personne atteinte de cancer, qui continue à travailler pendant ses traitements, et prenez conscience de ce que l'entourage professionnel ne voit pas.

05. **L'endométriose**
Vivez une réunion d'équipe dans la peau d'une collègue qui lutte en silence contre une douleur invisible. Une même scène, deux réalités.

06. **Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis en répondant à une série de questions récapitulatives.

# 2. Proches Aidants

DIVERSITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : En France, un actif sur cinq est proche aidant. Pourtant, leur réalité reste souvent invisible en entreprise. Jongler entre responsabilités professionnelles et accompagnement d'un proche en perte d'autonomie représente une charge mentale et émotionnelle considérable, qui a des répercussions sur le bien-être, l'équilibre personnel et la performance.

**Ce que je vis** : Cette sensibilisation donne à voir et à ressentir le quotidien d'un proche aidant. Elle met en lumière les difficultés vécues, les jugements implicites, les silences, mais aussi les ressources qui existent en entreprise pour mieux accompagner ces situations.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier le rôle, la réalité quotidienne et les difficultés des proches aidants dans un contexte professionnel.
- Sensibiliser aux comportements de soutien, valoriser les dispositifs existants et encourager un climat de travail inclusif et bienveillant.

**5** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

01. **Le quotidien invisible**
Vivez une matinée dans la peau d'un proche aidant et découvrez le poids de la charge mentale, une réalité invisible, vécue avant même d'arriver au bureau.

02. **Entre deux mondes**
Arrivez au bureau épuisé, la tête ailleurs. Concentration difficile, imprévus qui s'enchaînent : ressentez comment la charge mentale de l'aidant s'invite jusqu'au cœur du travail.

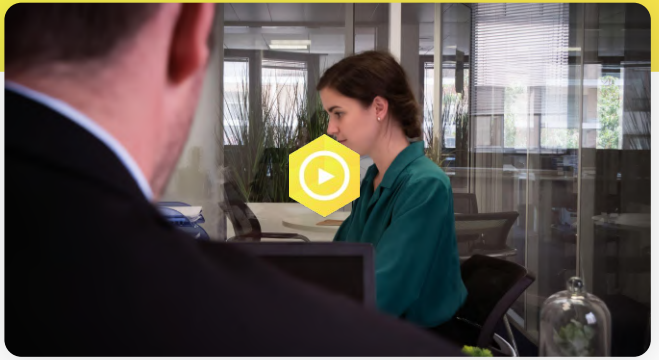
03. **Le poids des regards**
Changez de perspective et observez les commentaires qui circulent en l'absence d'un collègue aidant, suspicions, remarques déplacées, incompréhension. Un moment charnière pour choisir entre silence et parole.

04. **Trouver les mots**
Choisissez votre perspective, aidant ou manager, et explorez comment la qualité d'un échange peut transformer une situation vécue en silence.

05. **Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis en répondant à une série de questions récapitulatives et validez vos compétences sur le thème des proches aidants.

# 3. Égalité Femme / Homme

DIVERSITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Le sexisme en entreprise impacte la carrière et le bien-être des salarié·e·s, freinant l'égalité professionnelle.

**Ce que je vis** : À la première personne, vous expérimentez les situations de sexisme au bureau. Vous découvrez des actions concrètes et des conseils pratiques pour lutter contre ces comportements.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les stéréotypes et comportements sexistes en entreprise pour mieux les déconstruire.
- Adopter des pratiques favorisant l'égalité professionnelle et promouvoir un environnement inclusif et paritaire.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

01. **Les stéréotypes sexistes**
Incarnez une employée lors de son premier jour dans l'entreprise et vivez les stéréotypes sexistes auxquels elle est confrontée

02. **Les agissements sexistes**
Incarnez une salariée en quête de promotion, confrontée à des agissements sexistes de la part de son supérieur hiérarchique. Découvrez les impacts psychologiques et les moyens d'action.

03. **La grossesse**
Vivez les défis liés à une grossesse au travail, notamment les difficultés et incompréhensions rencontrées au sein de l'équipe.

04. **La parentalité**
Incarnez un·e salarié·e conciliant travail et charge mentale parentale pour mieux comprendre ces dilemmes et trouver des solutions équilibrées.

05. **Le harcèlement sexuel**
Vivez des situations de harcèlement sexuel sur le lieu de travail et apprenez à identifier ces comportements

06. **Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives et validez vos compétences.

# 4. Inclusion LGBT+

DIVERSITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les discriminations liées à l'orientation sexuelle ou à l'identité de genre nuisent au bien-être et à la performance des salarié·e·s.

**Ce que je vis** : À travers des scénarios interactifs et immersifs, vous explorez les réalités des discriminations et apprenez à adopter des comportements de soutien et d'acceptation.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Examiner les enjeux de l'inclusion des personnes LGBT+ et créer un environnement de travail sécurisé et respectueux.
- Promouvoir des comportements inclusifs et soutenir ses collègues LGBT+.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

01. **Les impacts au quotidien**
Incarnez Jacques, commercial, et vivez les discriminations qu'il subit au quotidien. Découvrez comment ces comportements affectent son bien-être et ses performances au travail.

02. **Discrimination au travail**
Plongez dans des situations concrètes de discrimination en milieu professionnel. Apprenez à identifier et combattre les préjugés.

03. **Identités de genre**
Explorez les réalités des diverses identités de genre en entreprise pour comprendre et soutenir les expressions de genre

04. **Harcèlement au travail**
Vous vivez des scénarios de harcèlement liés à l'orientation sexuelle ou à l'identité de genre. Apprenez à intervenir efficacement et à prévenir ces situations.

05. **Être un allié LGBT+**
Vous incarnez un allié LGBT+ et découvrez comment vos paroles et vos actions peuvent renforcer une culture d'inclusion.

06. **Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis en répondant à une série de questions récapitulatives et validez vos compétences.

# 5. Intergénérationnel

DIVERSITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les stéréotypes liés à l'âge nuisent à l'intégration et au climat de travail. Les identifier et encourager une communication bienveillante favorise un environnement inclusif et respectueux

**Ce que je vis** : En immersion, vous êtes confronté à des situations illustrant les discriminations envers les jeunes et les seniors. Vous apprenez à repérer les comportements nuisibles et découvrez les bonnes pratiques pour promouvoir le respect intergénérationnel.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier et prévenir les comportements discriminants liés à l'âge en entreprise
- Analyser les effets des stéréotypes liés à l'âge sur la confiance et la collaboration intergénérationnelle

**5**
**MODULES**

**20**
**MINUTES**

## PROGRAMME

01. **L'âgisme**
Identifiez les comportements subtils d'âgisme et apprenez à réagir pour promouvoir le respect des jeunes collaborateurs.

02. **Jeunes générations et discriminations**
Reconnaissez les micro-agressions subies par les jeunes. Apprenez à répondre aux stéréotypes et à encourager une communication respectueuse.

03. **Les seniors et les discriminations**
Détectez les préjugés envers les seniors et valorisez leurs compétences en luttant contre les discriminations liées à l'âge.

04. **Bien vivre ensemble**
Favorisez la compréhension mutuelle et adaptez les styles de communication pour améliorer la cohésion d'équipe.

05. **Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives.

# 6. Recrutement inclusif

DIVERSITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les biais cognitifs influencent les décisions de recrutement et peuvent compromettre la diversité en entreprise.

**Ce que je vis** : Vous alternez entre les rôles de recruteur et de candidat pour analyser un processus de recrutement, de l'offre d'emploi à la sélection des candidats, et découvrir des actions pour renforcer l'inclusion.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les biais cognitifs et adopter des pratiques inclusives à chaque étape du recrutement.
- Construire un environnement professionnel équitable et respectueux.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

01. **La rédaction d'une offre d'emploi**
Incarnez un membre des RH. Écoutez les besoins de votre équipe et identifiez les informations pertinentes à inclure dans une offre d'emploi, en évitant les formulations discriminantes.

02. **Les biais cognitifs dans le choix des CV**
Dans le rôle d'un recruteur, analysez plusieurs CV et découvrez comment les biais inconscients peuvent influencer vos décisions.

03. **La discimination en entretien d'embauche**
Mettez-vous dans la peau d'un candidat et vivez des situations de discrimination en entretien pour ressentir l'impact de ces pratiques

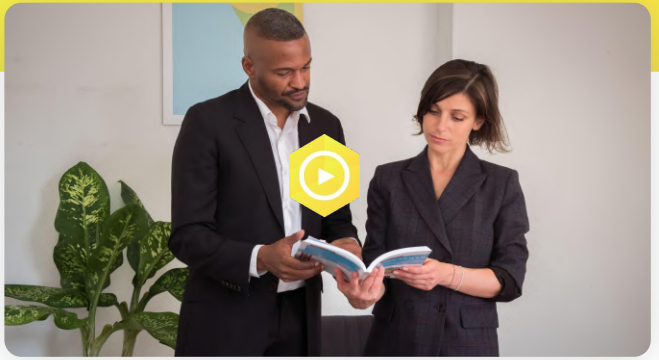
04. **Les questions à poser en entretien**
Dans la peau d'un recruteur, apprenez à poser les bonnes questions, en évitant celles qui pourraient être discriminantes.

05. **Le harcèlement**
Vous êtes confronté à un cas de harcèlement au sein de votre équipe. Découvrez les bons réflexes à adopter pour gérer la situation.

06. **Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis en répondant à une série de questions récapitulatives pour valider vos compétences en management inclusif.

# 7. Management Inclusif

DIVERSITY



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les stéréotypes et biais cognitifs peuvent conduire à des discriminations dans la gestion d'équipe.

**Ce que je vis** : En incarnant un manager dans son quotidien, vous apprenez à reconnaître et corriger les biais discriminatoires, en intégrant des comportements favorisant le respect et l'équité au sein de votre équipe.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les stéréotypes et comportements discriminants et adopter des pratiques inclusives pour promouvoir l'équité et le respect en tant que manager.
- Développer des réflexes pour prévenir et gérer efficacement le harcèlement.

**5** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

01. **L'origine de la discrimination**
Vous incarnez un manager confronté à plusieurs situations professionnelles. Analysez ces scénarios pour identifier les stéréotypes et les biais cognitifs à l'origine des discriminations.

02. **La maîtrise du recadrage inclusif**
Recadrez un employé après une mauvaise utilisation d'un outil numérique en adoptant une approche constructive, sans stéréotypes.

03. **Les signaux précurseurs du harcèlement**
Identifiez les signaux faibles de tensions ou comportements inappropriés et apprenez à intervenir.

04. **Le harcèlement**
Vous êtes confronté à un cas de harcèlement au sein de votre équipe. Découvrez les bons réflexes à adopter pour gérer la situation de manière efficace et protéger les collaborateurs concernés.

05. **Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis en répondant à une série de questions récapitulatives pour valider vos compétences en management inclusif.

# ENVIRONNEMENT

## Sensibilisation aux **enjeux environnementaux**



EXPERT DE LA FORMATION



**Olivier Barrière**
Expert environnement et écologie aquatique

**Nos 2 formations :**

- Les écogestes au quotidien
- Sobriété Énergétique et Numérique

**Réalité Virtuelle** **E-Learning**

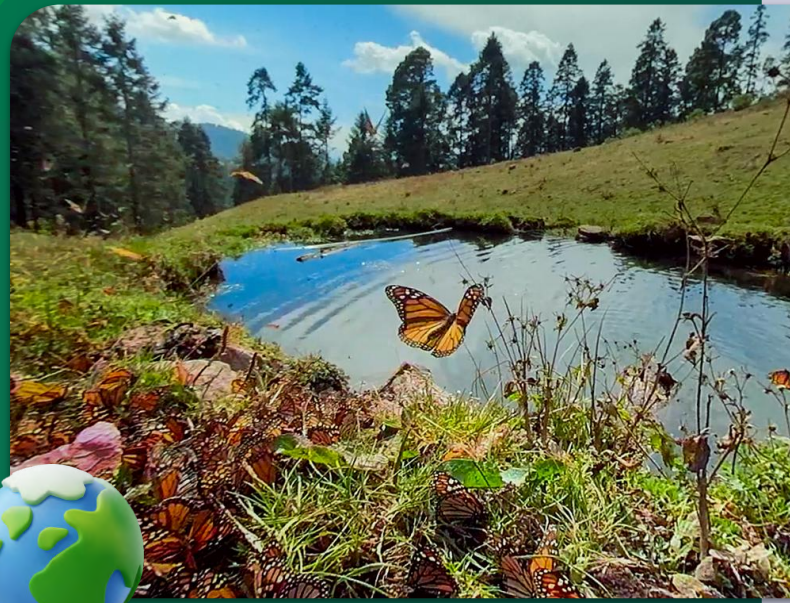
# Les enjeux de la RSE en entreprise

## ENVIRONNEMENT

**70%** des salariés disent vouloir être plus impliqués **dans la démarche RSE** de leur entreprise

**55%** des collaborateurs pensent que **l'engagement d'une entreprise** est un critère plus important que le salaire. (76 % chez les millennials)

**+70%** des cultures, dépendent d'une **pollinisation animale** (en particulier des insectes)



## Pourquoi nos formations environnement ?

ENVIRONNEMENT



# Sensibiliser efficacement vos salariés aux enjeux du Développement durable

01. **Renforcez votre culture d'entreprise** pour créer une communauté engagée et responsable envers l'environnement

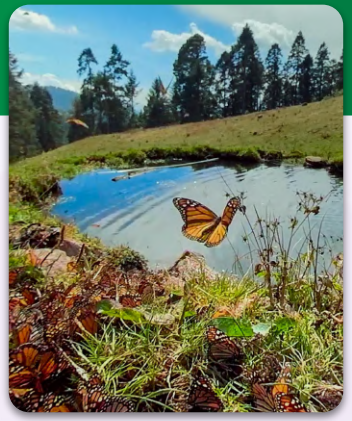
02. Démontrez votre engagement dans les problématiques de **développement durable** à vos salariés, clients, partenaires et investisseurs

03. Stimulez **l'intérêt et l'engagement RSE** de vos équipes grâce à une formation **ludique et immersive**

Notre catalogue de formation RSE

# ENVIRONNEMENT





## .01

**Les éco-gestes au quotidien**

## .02

**Les enjeux de la biodiversité**

# 1. Les éco-gestes au quotidien

ENVIRONNEMENT



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les activités humaines dégradent les écosystèmes, épuisent les ressources naturelles et augmentent les émissions de gaz à effet de serre. Une part importante de cet impact vient de nos gestes quotidiens : énergie, déchets, usages numériques, habitudes au bureau. Adopter des éco-gestes simples est un levier immédiat pour réduire notre empreinte environnementale.

**Ce que je vis** : En immersion, vous expérimentez des actions concrètes pour adopter des comportements plus responsables et durables.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier correctement les différentes catégories de déchets et les associer à la bonne filière de tri.
- Adopter les bons éco-gestes au quotidien en entreprise afin de réduire l'impact environnemental et contribuer aux engagements RSE de l'organisation.

**4** MODULES

**15** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Comprendre les enjeux environnementaux**
Découvrez les impacts de nos habitudes quotidiennes sur le climat, les ressources naturelles et la biodiversité.

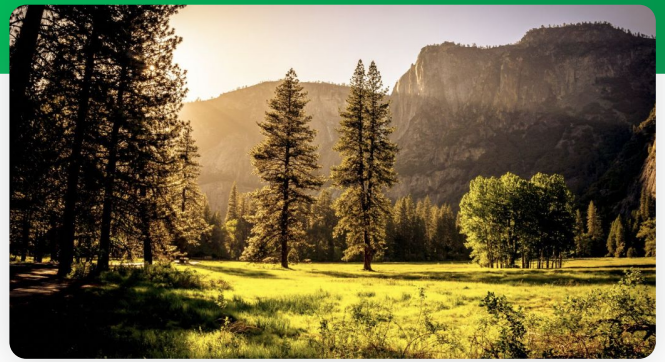
**02. Adopter les bons réflexes énergétiques**
Identifiez les usages énergivores au bureau (éclairage, équipements, veille numérique...) et expérimentez des pratiques simples s'inscrivant dans une démarche de sobriété.

**03. Trier et consommer de manière responsable**
Entraînez-vous à trier correctement vos déchets, repérez les erreurs fréquentes et comprenez l'impact de vos choix de consommation sur l'environnement.

**04. Bilan et Évaluation**
Retour sur les éléments clés de la formation, validation des acquis et engagement personnel sur des actions concrètes à mettre en place.

# 2. Les enjeux de la biodiversité

ENVIRONNEMENT



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : La destruction des habitats naturels met en péril des milliers d'espèces animales et végétales. Préserver la biodiversité est essentiel pour maintenir l'équilibre des écosystèmes et lutter contre le changement climatique.

**Ce que je vis** : Vous partez en immersion dans des écosystèmes fragiles, découvrez les conséquences de leur destruction et expérimentez des actions favorisant leur régénération.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Évaluer l'importance des écosystèmes face au changement climatique et comprendre leur capacité de résilience.
- Identifier les enjeux de la conservation et de la restauration de la biodiversité pour préserver l'équilibre naturel.

**5** MODULES

**15** MINUTES

## PROGRAMME

**01. L'équilibre des écosystèmes**
Comprenez les conséquences de l'expansion humaine sur l'équilibre des écosystèmes.

**02. Le changement climatique**
Découvrez et comprenez les effets du changement climatique sur la biodiversité et intégrez les bonnes pratiques pour un avenir durable.

**03. La restauration des écosystèmes**
Découvrez comment préserver la biodiversité et quelles sont les dernières techniques de conservation et de restauration des écosystèmes.

**04. Les services écosystémiques**
Explorez l'équilibre délicat de la biodiversité et apprenez à participer à son maintien.

**05. Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives

CYBER

# Sensibilisation aux risques des **systèmes d'informations**



EXPERT DE LA FORMATION



**Eric Schmitlin**
Consultant & auditeur cyber

**Nos 2 formations :**

- Les Essentiels de la Cybersécurité
- La Protection des Données Sensibles

**Réalité Virtuelle** **E-Learning**

# Les enjeux de la cybersécurité

CYBER

**41%** des entreprises ont déjà subi une ou **plusieurs cyberattaques**

**1,3M€** **c'est le coût moyen** d'une cyberattaque pour une entreprise

**17%** des entreprises seulement sont **formées à la cybersécurité**



REALITY ACADEMY

## Pourquoi nos formations cybersécurité ?

CYBER



# Sensibiliser efficacement vos salariés aux enjeux de la Cybersécurité

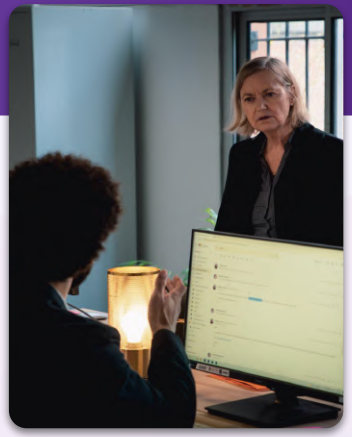
01. **Prévenir les cyberattaques** avec des mises en situation à 360° dans le quotidien de collaborateurs confrontés à des tentatives de cybercriminalité

02. **Renforcez la vigilance de vos collaborateurs** en les sensibilisant aux menaces telles que le phishing, l'ingénierie sociale et les ransomwares.

03. **Réduisez les risques et protégez les données** de votre entreprise en développant des réflexes de cybersécurité essentiels.

# Notre catalogue de formations

## CYBER





### .01

**Les essentiels de la Cybersécurité**

### .02

**La protection des données sensibles**

# 1. Les essentiels de la Cybersécurité

CYBER



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : Les cyberattaques ciblent de plus en plus les entreprises, mettant en péril la sécurité des données et la continuité des activités. Identifier ces menaces est essentiel pour les contrer

**Ce que je vis** : En immersion dans des scénarios réalistes, vous êtes confronté à des cyberattaques et apprenez à les repérer, réagir efficacement et renforcer votre vigilance.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les principales techniques de cyberattaque et détecter les signaux d'une tentative de fraude.
- Adopter les bonnes pratiques pour sécuriser son environnement numérique.

**6** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Les enjeux de la formation**
Découvrez les enjeux liés aux email malveillants pour les entreprises.

**02. La détection des emails malveillants**
Apprenez à décomposer un email malveillant et les zones sur lesquelles il faut être vigilant..

**03. La sécurité des comptes et mots de passe**
Comprenez l'importance de sécuriser ses comptes et mots de passe à travers l'expérience de Trevor.

**04. La conservation des mots de passe**
Apprenez les bonnes pratiques pour conserver vos mots de passe et sécuriser vos connexions.

**05. Les actions face à un acte cybercriminel**
Réagissez efficacement en cas d'attaque cybercriminelle à travers l'expérience de Suzanne.

**06. Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives

# 2. La protection des données sensibles

CYBER



## DESCRIPTION DE LA FORMATION

**Enjeu** : La protection des données sensibles est un enjeu majeur pour les entreprises. Une mauvaise gestion peut entraîner des pertes financières, des atteintes à la réputation et des sanctions légales.

**Ce que je vis** : À travers des mises en situation interactives, vous apprenez à reconnaître les risques liés à la gestion des données et à adopter des comportements adaptés pour limiter les fuites et les attaques

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Saisir l'enjeu de protection des données sensibles et identifier les vulnérabilités et menaces potentielles.
- Adopter les bonnes pratiques pour sécuriser les informations confidentielles.

**5** MODULES

**20** MINUTES

## PROGRAMME

**01. Les données sensibles**
Incarnez le délégué à la protection des données de l'entreprise et aidez vos collègues à reconnaître les données sensibles.

**02. La politique clean desk**
Incarnez un voleur de données sensibles et dérobez-en physiquement le plus possible au sein d'une entreprise.

**03. L'ingénierie sociale**
Restez dans la peau d'un voleur de données sensibles et faites appel à l'ingénierie sociale pour dérober des données.

**04. La sécurité en télétravail et en déplacement**
Apprenez à sécuriser vos données et accès internet en dehors de votre entreprise à travers le déplacement de Carl et Trevor.

**06. Bilan et Évaluation**
Consolidez vos acquis avec une série de questions récapitulatives

# MEDITATION

## **Séances de Méditation** immersives



**10 séances de méditation** pour cultiver son **bien-être** et s'épanouir dans son environnement

EXPERTE DE LA FORMATION



**Mathilde Farcy-Mossard**
Instructrice méditation

**Réalité Virtuelle** **E-Learning**

# Les bienfaits de la Méditation

MEDITATION

**24%** des arrêts maladie,sont liés au **stress ou à l'anxiété**

**+ 13k€** **c'est le coût moyen** du mal être au travail par salarié par an

**58%** des managers sont exposés à la **détresse psychologique**



## Pourquoi nos séances de méditation ?

MEDITATION



# Améliorez la qualité de vie au travail avec un espace de bien-être immersif

01. **Apprenez à mieux gérer le stress et les émotions** grâce à des expériences immersives favorisant la pleine conscience.

02. **Améliorez le bien-être de vos collaborateurs** en les aidant à développer des techniques de relaxation et de concentration

03. **Renforcez la qualité de vie au travail** en instaurant des pratiques de méditation accessibles et efficaces pour favoriser l'équilibre mental.

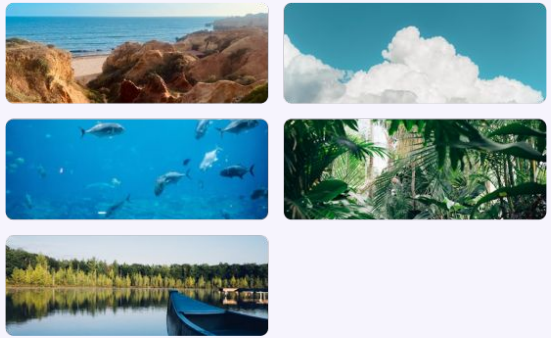
# Votre parcours de méditation

MEDITATION

## 1 Sélectionnez votre séance

- Se libérer du stress
- Retrouver son calme intérieur
- Prendre du recul
- Recharger et activer sa motivation
- Joie au travail
- Lâcher prise
- Se ressourcer pour mieux dormir
- Vivre en harmonie avec ses émotions
- Stimuler la confiance en soi
- Harmonie collective

## 2 Choisissez votre environnement



## 3 Personnalisez votre séance

Durée

*6 à 12 mins /séance*

Voix

*Femme*

*Homme*

Ambiance sonore

*Musique + Ambiance*

*Musique*

*Ambiance*

REALITY ACADEMY

# 1. Vos séances de méditation

MEDITATION



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir les bienfaits de la méditation sur le stress et les émotions et apprendre à évacuer les tensions
- Intégrer la méditation dans son quotidien pour cultiver un état de sérénité et un bien-être durable

## DESCRIPTION

**Enjeu** : Le stress et la surcharge mentale impactent la santé et la productivité. La méditation est un outil puissant pour retrouver son calme intérieur et améliorer son bien-être au quotidien.

**Ce que je vis** : À travers 10 séances immersives, vous expérimentez des techniques de relaxation dans un environnement virtuel apaisant, coupé des stimuli stressants.

## PROGRAMME

**01. Se libérer du stress**
Apprenez à identifier les situations stressantes pour mieux les appréhender. Suivez les instructions et exercez-vous à la technique de la respiration profonde.

**02. Retrouver son calme intérieur**
Vivez un moment apaisant et ressourçant, progressez vers votre calme intérieur.

**03. Prendre du recul**
Prenez de la hauteur, survolez vos soucis, contrariétés et stress du quotidien pour vous concentrer sur des aspects positifs de votre vie.

**04. Recharger et activer sa motivation**
Retrouvez votre motivation intérieure et rechargez vous mentalement et physiquement.

**05. Joie au travail**
Découvrez les outils pour vous sentir plus heureux et plus épanoui au travail. Cultivez un état d'esprit positif et développez la joie dans votre travail.

**06. Lâcher prise**
Libérez-vous des poids physiques, émotionnels et mentaux que vous ressentez, pour vous permettre de mieux vivre le moment présent.

**07. Se ressourcer pour mieux dormir**
Récupérez mentalement et boostez vous grâce à un exercice de micro-sieste.

**08. Vivre en harmonie avec ses émotions**
Stimulez vos 5 sens et connectez-vous à vos sensations pour retrouver un équilibre. Apprenez à gérer vos émotions pour développer des relations plus saines et positives envers vous-même et les autres.

**09. Stimuler la confiance en soi**
Prenez conscience de vos capacités, et de votre potentiel. Préparez-vous à affronter les défis de la vie.

**10. Harmonie collective**
Ouvrez-vous à l'empathie, vous pourrez contribuer à créer un environnement plus paisible et plus respectueux autour de vous..

# 2. Votre environnement méditatif

MEDITATION

## DESCRIPTION DES ENVIRONNEMENTS

Vous avez le choix entre 5 univers visuels de **méditation** selon **vos envies** ou **votre humeur**.
Choisissez celui qui vous fait **rêver** et vous permet de vous **évadez** ou celui qui correspond à votre humeur du moment.



### 01. Sable fin du Portugal

Voyagez au travers des plages de l'Algarve au Portugal. Ressentez l'air marin et relaxez-vous comme si vous aviez les pieds dans le sable.



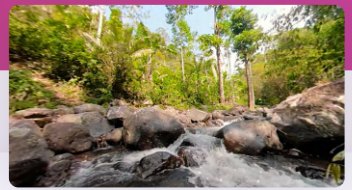
### 02. Au dessus des nuages

Survolez des contrées autour du monde. Touchez les nuages et les pointes des montagnes.



### 03. Vie aquatique

Explorez les rivières, mers, et océans du monde. Plongez au cœur de la vie marine au plus proche des poissons.



### 04. Cascades Indonésiennes

Touchez du doigt de magnifiques cascades d'Indonésie. Prenez de la hauteur et détendez-vous au son du ruissellement de l'eau.



### 05. Campagne paisible

Transportez-vous au plus près de la nature dans des paysages de lacs et de champs. Profitez du calme et de la sérénité pour faire le vide.

# 3. Vos ambiance sonores

MEDITATION

## DESCRIPTION DES AMBIANCES SONORES

Choisissez le **mode sonore** qui vous convient afin d'améliorer l'**ancrage émotionnel** et la **qualité** de votre séance de **méditation.** Ce choix permet de favoriser la **relaxation profonde** et augmente votre **capacité de concentration**.



## MODES AUDIOS

**01. Silence**

Laissez-vous guider par la voix-off et méditez sereinement sur une fréquence de méditation prédéfinie.

**02. Ambiance**

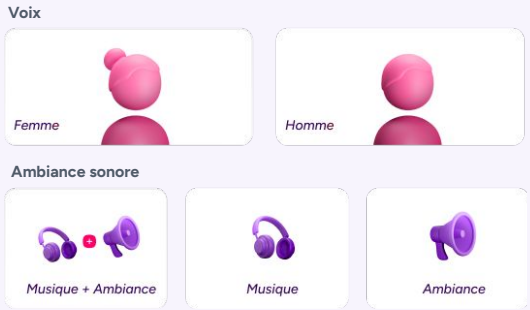
Laissez-vous emporter par ce son d'ambiance relaxant et apaisant.

**03. Musique**

Rêvez et relaxez-vous dans un univers sonore un peu plus rythmé.

**04. Ambiance et musique**

Coupez-vous de la réalité et voyagez dans un autre univers.



## CHIFFRES CLÉS

**+10**
ans d'expertise

**+30**
collaborateurs

**+500**
clients

**+ 300 témoignages clients**
**avec une note de 4,9/5**




## ILS NOUS FONT CONFIANCE

SNCF · Adobe · L'ORÉAL · TotalEnergies · KORIAN · radio france
LEROY MERLIN · pwc · ENEDIS · NRJ GROUP · Schindler · RATP
orange · Urssaf · HSBC · GMF · LA POSTE · EDF
MAIF · RENAULT · VINCI · PARIS · Up · celio*
SMCP · SAFRAN · MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE ET DES FINANCES · Carrefour · CHANEL · Groupe Henner Here to care
SANOFI · LEYTON · Allianz · tbs · GROUPE ADP · SAINT-GOBAIN
M6 GROUPE · Crédit Mutuel ARKEA · CCI LE MANS SARTHE · nexity · AXA · BUREAU VERITAS

# Calendrier RH 2026

+ de **140 dates clés** et événements pour planifier l'ensemble de vos **enjeux RH**




AVEC LE SOUTIEN DE

EdTech France

LeLab RH

TÉLÉCHARGER

## Identifiez

Les évènements clés de l'année 2026

## Ciblez

Les dates à privilégier sur chaque thématique

## Préparez

Vos actions de sensibilisation et formation avec nos catalogues Immersive Learning

### 3 FORMATS



Version web




Version papier



Version agenda

REALITY ACADEMY

# Une **solution unique** au service de l'apprentissage




Pédagogie Immersive Learning & Expertise métier




10 thématiques, 40 formations FR/EN



Format interactif 20-25 minutes



Votre LMS XR-Link pour gérer et déployer vos formations VR



Diffusion VR, Desktop & Mobile



Intégration sécurisée SCORM & LMS




REALITY ACADEMY

# Demandez votre démo gratuite !



**Contactez-nous :**

23 rue des Fédérés, 93100 Montreuil

hello@reality-academy.fr

www.reality-academy.fr