- Secourisme SST / PSE1 / PSE2
- Sécurité incendie / Guide file-serre file
- Journée de la sécurité & RPS
- Gestion de l'agressivité & conflits
- Préparation mentale
- Secourisme Civique PSC
- Immersion en eau froide

ORGANISME DE FORMATION CERTIFIÉ QUALIOPI

Pour prévenir, agir et performer

2008 **Année de création de notre organisme de formation**

Plus de 20 ans d'expérience opérationnelle dans le secourisme et le sauvetage aquatique

ZONE EST & NATIONAL

Interventions en intra-entreprise

sur votre site partout en France

Éligible OPCO | Financement jusqu'à 100%



Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

4life.dijon@gmail.com

06 63 09 40 99

11, chemin du Petit Clocher

21120 Is-sur-Tille

https://4lifedijon.org

NOS FORMATIONS

Un catalogue complet pour protéger vos équipes



Secourisme en entreprise SST



Secourisme civique



Secourisme en équipe

SECOURISME EN ENTREPRISE / CIVIQUE / EN ÉQUIPE

- **Sauveteur Secouriste du Travail (SST)**
  Formation initiale 14h — 2 jours | Recyclage MAC 7h
  Sur demande
- **Premiers Secours en Équipe Niv.1 (PSE1)**
  Formation initiale 35h — 350€/pers | Continue 6h — 75€/pers
- **Premiers Secours en Équipe Niv.2 (PSE2)**
  Formation initiale 28h — 350€/pers | Continue 6h — 75€/pers
- **Secourisme Civique PSC**
  Formation initiale 7h — 65€/pers | Continue 7h — 40€/pers
- **Les Gestes qui Sauvent (GQS)**
  2 heures — 35€/personne

SÉCURITÉ INCENDIE

- **Guide file / Serre file**
  Apprenez à organiser l'évacuation et sécuriser les personnes en entreprise.
  Art. R4227-39 C.trav. – Désignation obligatoire d'un responsable évacuation
- **Incendie – Maîtrise du feu et extincteurs**
  Apprenez à alerter, manipuler les extincteurs et lutter contre l'incendie.
  Art. R4227-39 C.trav. – Formation obligatoire

GESTION DES RISQUES HUMAINS

- **Journée de la sécurité & Risques psychosociaux**
  Sensibiliser, former et fédérer vos équipes autour d'une culture commune de la sécurité : stress, vigilance, prévention routière, addictions...
- **Gestion de l'agressivité et des conflits**
  Prévention et désamorçage des situations conflictuelles
- **Préparation mentale individuelle**
  Développer la confiance en soi, la gestion des émotions et du stress
- **Préparation mentale collective**
  Renforcer les liens d'équipe, communication sous pression, dynamique collective

IMMERSION EN EAU FROIDE

- **Bain froid / Ice Bath**
  Protocoles d'immersion, bénéfices physiologiques et gestion du stress.
- **Cohésion & Résilience d'équipe**
  Renforcez les liens d'équipe, maîtrise de soi et résilience.

PSH Accessibilité : toutes nos formations sont adaptables aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent : 4life.dijon@gmail.com — 06 63 09 40 99

POURQUOI CHOISIR 4 Life ?

ZONE

Zone Est & National

Intra-entreprise

ELIGIBLE

OPCO

CERTIFIÉ

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

EXPÉRIENCE

Depuis 2008

+ de 20 ans d'expérience

CONTACT

06 63 09 40 99

01

Certification Qualiopi

Formations finançables via OPCO

02

Intra-entreprise

Nous venons directement dans vos locaux.
Zéro déplacement pour vos collaborateurs

03

Catalogue complet

Secourisme, stress, incendie, gestion de l'agressivité et des conflits, immersion en eau froide :
un seul interlocuteur pour tous vos besoins.

04

Fondé en 2008 + de 20 ans d'expérience opérationnelle

Formateurs diplômés avec expérience opérationnelle
PAEFPS : Formateurs premiers secours niveau 1 et 2
Diplôme universitaire préparation mentale UFR Staps Dijon ou équivalent
Formateurs SST / Secours opérationnel en situation dégradée
BNSSA : Nageurs sauveteur
Pédagogie pratique adaptée à votre secteur.

05

Suivi réglementaire

Attestations, émargements, bilans : tous vos documents de conformité fournis

Devis gratuit sous 24h — contactez-nous !

4life.dijon@gmail.com | 06 63 09 40 99

Version Mai 2026.
Ne pas jeter sur la voie publique

ILS NOUS FONT CONFIANCE

Entreprises et collectivites qui nous font déja confiance

+50	+1000	100% Depuis 2008 99,8 %	Qualiopi
entreprises	stagiaires	satisfaction Taux de réussite	certifié

Ils nous font confiance :

DIJON métropole · NOVOTEL HOTELS & RESORTS · Baudoin Thillien TRAITEMENT DE SURFACES · 911 DELICIOUS COMPANY

rem TRAITEMENT DE SURFACES · Les Gazelles RFDB · LDS EXPERTISE CONSEIL AUDIT · fnms Organisation professionnelle

VILLE DE chenôve · Ligue de Bourgogne Franche-Comté de Football · Gevrey-Chambertin & Nuits-Saint-Georges Communauté de Communes · Porsche

Le KLUbe VOTRE BULLE SPORT & BIEN-ÊTRE · GBK ANALYSE AUDIT PRÉVENTION FISCALITÉ · cosminter Laboratoire Polydermyl · ADN ALLIANCE DIJON NATATION

> *La formation SST proposée par 4Life est d'une grande qualité.*
> *Théorie et pratiques s'enchaînent avec pédagogie, patience et professionnalisme.*
> *On sent l'expérience du terrain. Très heureuse de m'être formée auprès de 4life.*
> *Je recommande vivement !*
>
> **Aurore 03/2026**

> *Encore une révision premiers secours en équipe qui s'est très bien déroulée.*
> *Le professionnalisme et la compétence sont toujours de mise.*
> *Des apports et des cas concrets très constructifs et instructifs.*
> *Vivement la prochaine !*
>
> **Julien 02/2026**

> *J'ai eu la chance de participer à une immersion en eau froide*
> *dans une piscine naturelle avec une préparation mentale en amont.*
> *Très bon accueil, une très belle expérience. Un beau challenge !*
> *Tentez ! vous ne serez pas déçu !*
>
> **Emmanuelle 12/2025**

Rejoignez nos clients — Devis gratuit sous 24h

4life.dijon@gmail.com | 06 63 09 40 99 | https://4lifedijon.org