

2021- Bien être au travail/ risques psychosociaux

A distance

Dates et durée de la formation

Durée : 2 jours : 4 1/2 journées + accès à une plateforme de tests en ligne

Date(s) :

19 mars, 26 mars, 2 avril, 9 avril le matin - Nombre total d'heures de formation : 14

Public cible

Responsables encadrant, managers

Tarif de la formation :

350 € net de taxes

Salarié de droit privé : Coût venant en déduction de l'enveloppe formation de chaque structure. Vérifier les modalités de prise en charge auprès de votre OPCO. N'oubliez pas de faire aussi votre inscription auprès de l'AFDAS !

Numéro de déclaration d'activité pour demande de prise en charge de la formation auprès de l'OPCO :
76340953834

Objectifs

Réglementation, prévention et enjeux des risques psychosociaux.

Pré-requis

Aucun

Matériel stagiaire :

PC et une bonne connexion à internet.

Intervenants

Isabelle BARBENSON, CREALEAD

Formatrice des sessions de 2017 et de 2018 des agents des offices de Tourisme sur le thème de : « Comment gérer son temps et ses priorités pour être plus efficace ». Animation de formations sur le sujet pour les sociétés : « la valériane », TAM (Transport Agglomération Montpellier), Courrier du midi, DIAM Bouchage

Tarif de la formation : 350 € net de taxes

Salarié de droit privé : Coût venant en déduction de l'enveloppe formation de chaque structure. Vérifier les modalités de prise en charge auprès de votre OPCO. N'oubliez pas de faire aussi votre inscription auprès de l'AFDAS !

Numéro de déclaration d'activité pour demande de prise en charge de la formation auprès de l'OPCO :
76340953834

Contenu de la formation

Jour 1 : REGLEMENTATION SUR LA PREVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Le plan santé : contexte, enjeux et objectifs
- le cadre réglementaire
- La responsabilité de l'entreprise
- La responsabilité de l'entreprise et du salarié
- les enjeux pour l'entreprise
- les bénéfices pour le salarié

LE STRESS : DEFINITION, CONTEXTE, CAUSE ET EFFETS

Stress : réaction, cause ou conséquence ?

- les agents stressants les plus fréquents
- l'équilibre stressants et capacité à faire face : bon et mauvais stress
- La réponse physiologique du stress
- les manifestations psychosomatiques du stress
- les effets du stress chronique à long terme

LE TRAVAIL ET LES TROUBLES PSYCHOSOCIAUX : L'ENTREPRISE, LES FACTEURS PROFESSIONNELS DE STRESS, Le BURNOUT

- Le stress au travail de quoi parle-t-on ?
- La pyramide de Maslow et les Besoins des professionnels au travail
- les stressants des 5 axes de managements : organisation structurelle / rôle dans l'organisation/ relations professionnelles / développement professionnel / interface personnel-professionnel
- les stressants au travail
- Le Burn out

- Les conséquences du stress pour le salarié
- Les conséquences pour l'entreprise

LE MODE DE VIE, LA SANTE ET LES FACTEURS DE RISQUE

- les comportements à risques au travail : les profils comportementaux, les capacités à faire face.
- les modes de vie et les facteurs de risques : le sommeil, la fatigue et surmenage.
- La dés alimentation et la sédentarité

Jour 2 de la formation : UTILISATION DE LA PLATEFORME D'EVALUATION via INTERNET ET ANALYSES DES RESULTATS DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

- Utilisation individuelle pour chaque stagiaire de la plateforme via internet pour faire un bilan de sa situation et des risques psychosociaux encourus
- Présentation de l'utilisation de la plateforme à l'échelle du groupe : Intérêt et gestion au niveau de l'entreprise
- Animation de groupe de travail en entreprise pour améliorer la qualité de vie au travail

COMMENT DIMINUER LES STRESSEURS AU TRAVAIL grâce à la GRH et au MANAGEMENT

- Suivant l'axe environnemental et structurel
- suivant l'axe organisationnel du travail
- Suivant l'axe des relations interpersonnelles
- suivant l'axe du Développement professionnel et de la GRH

COMMENT DEVELOPPER LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

- Agir en fonction de son profil comportemental
- Que faire en cas de crises
- Les bonnes pratiques pour développer la qualité de vie au travail

COMMENT AMELIORER, SA SANTE ET SON MODE DE VIE ET EVITER LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX à l'ECHELLE DE L'INDIVIDU

- Favoriser le sommeil de qualité et lutter contre la fatigue
- Améliorer l'alimentation et la pratique physique : les bonnes pratiques et les bénéfiques
- Agir en cas de crise
- Savoir se relaxer et relâcher les tensions
- Développer la cohérence cardiaque Elaborer son propre programme personnalisé de prévention individuel des

risques psychosociaux et améliorer son bien-être au travail

- **Nombre de personnes** : 10
- **Code action** : 25034