

## Le bien-être au travail

à Paris

SST 022

> du 26 au 27/03/2018

> du 17 au 18/09/2018

Durée : 2 jours

Coût : 610€ nets

### Objectif

- > Identifier et développer des comportements afin de mettre en évidence les aspects positifs des situations professionnelles pour conserver la motivation et accroître la satisfaction au travail

### Programme

- > **Le bien-être au travail, qu'est ce que c'est ?**
  - Principes fondamentaux du travail
  - Sentiments de frustration
  - Tests ou mises en situation
  - Combien coûte le stress ?
  - Le changement est-il possible ?
- > **Le bien-être au travail, comment y parvenir ?**
  - Prévention et gestion des situations de stress
  - Comment gérer ses émotions négatives
  - Comment prendre conscience de son discours intérieur et se remettre en question
  - Initiation à la relaxation
  - Finalement le bien être au travail est-il possible ?
  - Tests individuels et mises en situation

### Public concerné

- > Personnel d'encadrement
- > Personnel de santé au travail

### Méthode pédagogique DPC

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

### Intervenants

- > Psychiatre, psychologue

## Prévention et repérage de l'usure professionnelle Gestion de l'activité et du temps

à Paris

SST 023

> du 17 au 18/05/2018

> du 22 au 23/11/2018

Durée : 2 jours

Coût : 610€ nets

### Objectifs

- > Contribuer aux évolutions des situations de travail dans leurs aspects socio-organisationnels
- > Définir et prendre en compte les caractéristiques significatives de l'activité du personnel impliqué
- > Élaborer une démarche de prévention et de gestion des difficultés rencontrées au travail - Comprendre la relation entre le comportement et le fonctionnement de l'organisme - Identifier les situations problématiques
- > Éviter l'installation de la fatigue source de stress et principal facteur déclenchant de l'usure professionnelle
- > Repérer le burn out

### Programme

- > La charge de travail
- > L'organisation du travail
- > Psychophysiologie du travail
- > Les limites du corps
- > La fatigue
- > La récupération
- > Le stress
- > L'usure professionnelle
- > Échanges autour de la pratique quotidienne au travail
- > Élaboration d'une démarche préventive contre l'usure professionnelle
- > Approche des techniques de relaxation
- > Évaluation de la mise en place de nouvelles stratégies de gestion du travail

### Public concerné

- > Tout personnel

### Méthode pédagogique DPC

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

### Intervenant

- > Ergonome - Kinésithérapeute
- > Coordination : Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute, Ergonome

## Étude ergonomique : évaluation de la charge de travail

en INTRA

SST 024

> À déterminer avec le groupe de pilotage

Durée : 3 jours

Coût : nous consulter

### Objectifs

- > Établir des recommandations ergonomiques précises pour optimiser l'aménagement des postes de travail et l'amélioration des conditions de travail
- > Ces propositions ou recommandations s'articulent autour de deux axes :
  - Une démarche de conception** : lignes directrices de l'aménagement du poste
  - Une démarche de correction** : modifications au niveau organisationnel et matériel, suivi des recommandations

### Déroulement de l'action

#### PHASE 1 : analyse du travail réel et des situations existantes

- > Entretiens - problèmes et besoins tâches à accomplir
- > Observations - mode opératoire des postes de chacun - analyse de la charge de travail (physique ou mentale) maximale
- Étude des gestes et postures et de l'organisation du travail mise en place

#### PHASE 2 : évaluation des contraintes

- > Contraintes de temps - Travail d'équipe Répartition des tâches
- > Temps de récupération
- > Contraintes d'espace liées à l'aménagement des locaux - Outils de travail
  - Disposition du matériel
  - Aménagement du poste de travail
- > Contraintes liées à l'ambiance physique
  - Luminosité, ambiance phonique et thermique
- > Contraintes liées à l'environnement

#### PHASE 3 : analyse de résultats et recommandations

- > Analyse des situations de travail critiques et de la pénibilité de chaque poste
- > Recommandations ergonomiques
- > Validation des propositions

### Méthode pédagogique DPC

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

### Intervenant

- > Marie-Christine COMBES, Cadre Kinésithérapeute