

Prévention des risques psychosociaux

La souffrance psychique au travail

à Paris

SST 017

> du 05 au 07/06/2018

> du 12 au 14/11/2018

Durée : 3 jours

Coût : 820€ nets

Objectifs

- > Sensibiliser les personnels à la souffrance au travail et à sa prévention
- > Remettre en cause les idées reçues sur le stress et la souffrance au travail
- > Offrir une aide à l'analyse des problèmes
- > Présenter des solutions possibles

Programme

- > Contexte général et réglementaire
- > Les définitions - Mal-être, stress, burnout, fatigue, souffrance, harcèlement, violence, agression, discrimination, risques psychosociaux, trouble psychosocial
- > Comprendre la souffrance au travail
 - Principales causes et conséquences
 - Processus pathogènes
- > Repérer les indicateurs d'alerte et de dépistage
 - Plaintes individuelles et collectives exprimées sur le travail
 - Fonctionnement et ressources humaines de l'entreprise
 - Santé et sécurité des salariés
- > Évaluer et analyser - Outils individuels et collectifs - Modèles d'analyse des facteurs de risque
- > Prévenir et traiter - Différents niveaux de la prévention et actions possibles
 - Évocation d'un « bien-être » au travail

Public concerné

- > Responsables RH
- > Membres de l'encadrement
- > Médecins du travail
- > Membres du CHSCT
- > Représentants du personnel

Méthode pédagogique DPC

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

Intervenants

- > Psychiatres, psychologues

Faire face au stress et à l'épuisement professionnel

à Paris

SST 021

> du 05 au 08/11/2018

Durée : 4 jours

Coût : 1100€ nets

Objectifs

- > Savoir reconnaître les différentes sources de stress
- > Apprendre à décoder ses propres signaux d'alerte
- > Développer des capacités de gestion du stress
- > Acquérir des techniques spécifiques
- > Mieux comprendre et connaître le syndrome d'épuisement professionnel

Programme

- > Le stress : définition et dynamique
 - Le stress traumatique et cumulatif
 - Rôle des émotions dans la survenue du stress - Analyse des générateurs du stress et de ses propres signaux d'alerte
 - Recherche de facteurs de risque
 - L'épuisement professionnel ou « burnout »
 - Les symptômes et les conditions spécifiques de récupération
 - Techniques de respiration, de relaxation
- > Processus psychologiques et cognitifs du stress
 - Stratégies d'adaptation
 - Les différents outils de prévention et de gestion

Public concerné

- > Tout personnel soignant confronté aux situations de stress

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
- > Coordination : Christine DELABARRE, Psychologue du travail

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