

Le bien-être au travail

à Paris SST 022

> du 07 au 08/06/2021
> du 14 au 15/12/2021

Durée : 2 jours

Coût : 640€ 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

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > 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 18/06/2021
> du 18 au 19/11/2021

Durée : 2 jours

Coût : 640€ 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

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > 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

Travailler la nuit

en INTRA SST 031

Durée : 3 jours

Coût : nous consulter

Objectifs

- > Mieux comprendre les spécificités du travail de nuit
- > Identifier la relation entre la charge mentale et physique du travail posté
- > Repérer les incidences du travail de nuit sur la vie privée
- > Faire l'autodiagnostic de son organisation personnelle
- > Acquérir des méthodes de récupération
- > Élaborer une démarche de prévention et de gestion des difficultés engendrées par le travail de nuit

Programme

- > La charge de travail
- > Chronobiologie
- > Caractéristiques significatives de l'activité du personnel de nuit
- > Conséquences psychologiques et sociales
- > Échanges autour de la pratique quotidienne
- > Évaluation de la charge de travail sur les différents postes
- > Analyse de la relation entre l'environnement de travail, la tâche à accomplir et les capacités de l'opérateur
- > Gestion du stress
- > La récupération
- > Projet d'élaboration d'un plan d'action personnalisé
- > Approche des techniques de relaxation
- > Recommandations ergonomiques adaptées à la charge de travail

Public concerné

- > Tout personnel de nuit

Prérequis

- > Aucun

Méthode pédagogique

- > 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