



OBJECTIF : Lutter contre les risques psycho-sociaux

La formation vise à apporter des connaissances et des méthodologies pour comprendre les phénomènes de stress au travail.

Elle permet aux participants d'appréhender le concept, le contexte sociétal des risques psychosociaux mais également de faire sa propre analyse de son niveau de stress, de ses facteurs de risques et de repérer des solutions et méthodes de prévention individuelle ou collective.

DUREE ET ORGANISATION

Une journée de 7 heures

Formation action individualisée en fonction de la demande

- Apport théorique
- Travail sur soi,
- outils validés scientifiquement,
- temps d'échange pour favoriser la prise de recul.

CONDITIONS D'ADMISSION

- Aucune condition d'accès



Supports adaptés en fonction des besoins

Durées des RDV adaptés aux problématiques physiques et de fatigabilité.

Conseillères formées aux problématiques de santé au travail et risques psycho-sociaux.

FINANCEMENT

Coût pédagogique pris en charge par :

- Les entreprises
- Les OPCO

1200 € pour la journée

**Formation
directement
en entreprise**



TAUX DE
SATISFACTION

90 %

PROGRAMME DE L'ACCOMPAGNEMENT

1. Introduction : évolution du monde du travail, apparition de la notion de souffrance au travail / Observatoire de la vie au travail OVAT

2. De quoi parle-t-on ? : explicitation du stress et de son fonctionnement, des risques, impacts, troubles, qualité de vie au travail et facteurs de résistance

3. Evolution législative : corpus juridique

4. Quelques définitions / glossaire :

Notion de burn-out, bore out, workaholism (test) et équilibre des sphères de vie
Exo : suis-je stressé par mon travail ? Échelle de mesure du stress perçu PSS

5. Enjeux de la prévention des RPS : GOLLAC les indicateurs retenus

6. Mesurer le stress

2 modèles :

- Karasec : contraintes mentales au travail
- Siegrist : déséquilibre effort/ récompense

7. Identifier les acteurs de la prévention dans son environnement

Les 3 niveaux de prévention

Exo : brainstorming qui fait quoi ?

Supports : CHSCT, cellule de veille ...

8. Agir concrètement sur les 3 niveaux de prévention :

en parler, se protéger,

reprendre le travail, rebondir professionnellement...

Exemple des TCC

Exo : utilisation de la grille SORC

Exemple support d'entretien issu de l'analyse fonctionnelle / ANAMNESE

Rapport LACHMANN « 10 propositions pour améliorer la santé psychologique au travail »

9. La prévention un projet collectif

Présentation de l'étude IRSST « la santé et la sécurité au travail dans les centres de formation professionnelle »

Repères pour agir sur les conditions de travail, ARACT Lorraine pour les CHSCT

Etablir la balance des facteurs de performance (labo mars)



Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap et un Référent Handicap est présent sur le Campus.

**SITE DE CARCASSONNE**
Lycée Charlemagne
Route de Saint-Hilaire
11 000 CARCASSONNE

**SITE DE NARBONNE**
Lycée Martin Luther King
Avenue des Etangs
11 100 NARBONNE

**SITE DE LIMOUX**
Maison paysanne
1 rue salvador allende
11 300 LIMOUX

04 68 72 83 00
cfppa.pays-d-aude@educagri.fr
www.campusterreetnature.fr
@fpca11 sur    